

EFT

EFT

Katarzyna Dodd

TECHNIKI EMOCJONALNEJ
WOLNOŚCI



EFT

PRAKTYCZNE

Katarzyna Dodd

PRAKTYCZNE

EFT NA CODZIEN

Niniejszy podręcznik nie jest kompletnym kompendium na temat lęku, traumy, niskiej samooceny, czy nałogów. Po szczegółowe informacje na temat tych zaburzeń odsyłam do literatury fachowej.

Podręcznik przeznaczony jest dla osób, które znają metodę EFT, przynajmniej w jej podstawowej formie i są w stanie wykonać zawarte w nim ćwiczenia. Szybką prezentację metody można obejrzeć na video www.eft.serenity-lab.com. Osoby pragnące zapoznać się szczegółowo z metodą mogą skorzystać z bezpłatnych podręczników EFT, które są do pobrania ze strony www.eft.serenity-lab.com.

Rozdziały I i II, zawierają gotowe, z życia wzięte rundy EFT. Rundy EFT są autentycznymi „zadaniami domowymi” klientów, którzy mieli wykonywać je w domu pomiędzy sesjami. Zebrałam je w tym podręczniku, aby inni również mogli z tego skorzystać w codziennej rutynie EFT. Wybrałam takie rundy, które są dość ogólnie sformułowane, aby jak najwięcej osób mogło odnaleźć w nich coś dla siebie.

Rundy opatrzone są moim komentarzem, aby pomóc wam lepiej zorientować się o co w rundzie chodzi, lub nawet odnaleźć w nich coś podobnego do swojego problemu.

Rundy można w dowolny sposób modyfikować do prywatnych potrzeb, czy zapożyczać z nich zdania do własnych rund. Nie wszystkie zdania, które dobrane były do indywidualnych przypadków, będą pasować do waszych osobistych potrzeb. Dlatego nie wahajcie się ich zmieniać.

Rozdział III na temat przeżyć traumatycznych jest skonstruowany inaczej. Zamieszczanie gotowych rund innych osób miałyby się z celem, ponieważ detale traumy są nieraz tak szczegółowe i indywidualne, że dla osoby drugiej nie miałyby to większej wartości. Dlatego rozdział ten mówi bardziej o tym JAK pracować z traumą za pomocą EFT i w jaki sposób samemu dobierać zdania.

Rozdział IV o nałogach wyjaśnia w kilku słowach na co należy zwrócić uwagę pracując z nałogami za pomocą EFT.

Rozdział V jest fragmentem artykułu Joanny Chełmickiej pt. *Runda pozytywna - runda przejściowa. Charakterystyka i zwroty*. Można tu znaleźć bogaty wybór gotowych afirmacji pozytywnych, które z biegiem rozwoju EFT stały się jego nieodzowną częścią pomagającą w kreowaniu wymarzonej rzeczywistości.

Życzę owocnego opukiwania!

Jeśli ktoś z was miałby jakiś komentarz czy refleksję na temat podręcznika, proszę o kontakt na adres info@serenity-lab.com.

ZASTRZEŻENIE

EFT jest metodą w fazie eksperymentalnej i jest zaliczana do kategorii terapii energetycznych. O ile EFT zapowiada się być skuteczną metodą mającą efekty w sferze zdrowia mentalnego, duchowego i fizycznego, to nie jest jeszcze w pełni zbadana przez naukę Zachodu. EFT nie ma na celu zastąpienia jakiegokolwiek profesjonalnej pomocy medycznej, czy terapeutycznej. Osoby będące w jakimkolwiek leczeniu powinny skonsultować ze swoim lekarzem/terapeutą ewentualne stosowanie EFT. Ponieważ EFT nie jest jeszcze zaaprobowaną metodą przez kręgi naukowe, używanie tej metody odbywa się na własną odpowiedzialność klienta. Wszelkie artykuły, świadectwa i inne informacje na temat korzystnych efektów EFT nie są gwarancją rezultatów w indywidualnych przypadkach. Osoba decydująca się na używanie EFT zaświadcza, że zapoznała się z niniejszymi warunkami.

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I -Obniżony nastrój, niska samoocena, rodzice, złość..1

OBUDZIŁAM SIĘ W ZŁYM NASTROJU.....2

ZWĄTPIENIE W SZCZĘŚCIE.....5

Wątpię w swoją szczęśliwą przyszłość.....5

Nie zasługuję na szczęście.....7

Nie mam pozwolenia na bycie szczęśliwym.....13

Blokada radości odczuwana w brzuchu.....15

RODZICE MNIE NIE ROZUMIEJĄ I NIE AKCEPTUJĄ

KIM JESTEM.....17

Rozczarowana postawą mamy.....17

Złość, że rodziców nie obchodziły moje potrzeby.....19

Żal do mamy, że nie akceptowała mojej inności.....21

Konflikt między tym kim jestem, a tym czego oczekują rodzice..23

Jestem inny i potrzebuję akceptacji tego.....25

PASYWNY OJCIEC.....27

BEZSILNOŚĆ.....30

Pozbawiony osobistej mocy.....	32
Nic nie warto, nic się nie uda.....	34
Mam dość; i tak mi nic nie wyjdzie.....	36
Nic mi nie pomoże, nawet EFT.....	37
W pułapce negatywnej mocy bezsilności.....	39
POCZUCIE STRATY CZĘŚCI SIEBIE.....	41
PESYMIZM I KRYTYCYZM RODZICÓW.....	44
Ojciec ciągle mówił „Nie!”.....	45
Po co prosić o cokolwiek, i tak mnie odrzuca.....	47
Żal, że ojciec mnie nie wspierał.....	48
Złość, że ojciec mnie nie wspierał.....	50
Mama mnie nie wspierała w moim szczęściu.....	52
Ojciec odebrał mi prawo do tego, co dla mnie dobre.....	54
Ojciec mnie nie akceptował.....	55
Mama mnie zawsze krytykowała i dlatego jestem do niczego.....	57
Jest we mnie coś, co prowokuje krytykę innych.....	59
Złość, że mama nie docenia mnie i moich wysiłków.....	61
MUSZĘ BYĆ PERFEKCYJNY, TO WTEDY MNIE	
ZAAKCEPTUJĄ.....	63
Złość, gdy popełnię błąd.....	65

Muszę robić wszystko natychmiast i bez błędów.....67

**PRZERZUCANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI PRZEZ
RODZICÓW NA DZIECI.....69**

Przygnieciony problemami innych.....71

Złość na mamę, że mnie obarczała swoimi problemami.....73

**JEST TAKA CZĘŚĆ MNIE, KTÓREJ NIE LUBIĘ
I NIE AKCEPTUJĘ.....75**

Jest taka część mnie, z którą coś jest nie tak.....77

JESTEM NIEWOLNIKIEM WŁASNYCH MYŚLI.....79

Krytyczny głos w mojej głowie.....81

WSZYSCY MI MÓWIĄ CO MAM ROBIĆ.....84

PRZYTŁOCZONY OBOWIĄZKAMI87

ROZDZIAŁ II - Lęk.....90

NAPIĘCIE W CIELE.....92

TE LĘKI NIGDY SIĘ NIE SKOŃCZA.....95

AGORAFOBIA.....	97
LEK PRZED PROWOKACJĄ I AGRESJĄ WŁASNĄ.....	99
LEK PRZED ZWIĄZKIEM.....	103
Do końca życia z tą samą osobą... ..	103
Mój związek będzie taki, jak moich rodziców.....	105
REAKCJA LĘKOWA NA KRZYK.....	107
LEK PRZED ODKRYCIEM CZEGOŚ Z PRZESZŁOŚCI.....	109
Coś złego stało się w moim dzieciństwie.....	109
Boję się dotknąć tej najważniejszej części mnie.....	111
LEK PRZED PRZYSZŁOŚCIĄ.....	113
Boję się zaufać przyszłości.....	114
BOJĘ SIĘ MIEĆ DZIECI.....	116
LEK PRZED SAMOTNOŚCIĄ, PORZUCENIEM, SAMOTNOŚCIĄ.....	118
JESTEM CIĘŻAREM DLA MAMY.....	122

LEK PRZED ZMIANĄ.....	125
Zmiany są niebezpieczne.....	126
Zmiany są zagrożeniem dla mojego JA.....	127
Lęk przed tym, co będzie po zmianie.....	129
BOJĘ SIĘ UWOLNIĆ OD POCZUCIA WINY.....	132
MUSZĘ SIĘ PRZEJMOWAĆ I MARTWIĆ INNYMI.....	135
Nie mogę się zrelaksować, gdy inni cierpią.....	135
Świat jest zły i inni sobie z tym sami nie radzą.....	137
POTRZEBA KONTROLI.....	140
Musi być „po mojemu”.....	140
Frustracja, gdy coś idzie nie po mojej myśli.....	142
BOJĘ SIĘ RADOŚCI.....	145
Radość i szczęście są nie dla mnie.....	146
Boję się sukcesu, bo i tak go stracę.....	147
NIE UMIEM ODMAWIAĆ.....	150
NIE JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRY.....	153

WYRAŻANIE UCZUĆ JEST NIEBEZPIECZNE.....	156
ROZDZIAŁ III - Przeżycia traumatyczne.....	159
ROZDZIAŁ IV - Nałóg.....	181
ROZDZIAŁ V - Afirmacje pozytywne.....	198
Uwalniam.....	200
Wybieram.....	200
Pozwalam sobie.....	200
Bezpiecznie.....	201
Wolno mi.....	201
Mam prawo.....	202
Otwieram się.....	203
Rezygnuję.....	205
Rozwiązuję.....	206
Decyduję się.....	206
Przykro mi, że.....	207
Uzdrawiam się/ z miłością uzdrawiam się.....	208
Wybaczam/ z miłością wybaczam/ nie jestem gotowy wybaczyć.....	209
Jeśli.....	211

Nawet jeśli.....	212
To prawda.....	215
Sformułowania do rundy pozytywnej.....	216
Przykładowe zdania.....	217



ROZDZIAŁ I

OBNIŻONY NASTRÓJ NISKA SAMOOCENA

RODZICE ZŁOŚĆ



OBUDZIŁAM SIĘ W ZŁYM NASTROJU

Negatywny nastrój, negatywne myśli mogą stać się uciążliwym nawykiem, z którego nie tak łatwo się oswobodzić. Procesy myślowe zapętłają się w pesymistycznym schemacie i nawet sen nie przynosi ulgi. Albo może być też tak, że jakieś trudne życiowe wydarzenia, które aktualnie się rozgrywają, mogą nam zaprzętać głowę nawet w nocy i rano do przyjemnych nie należy. Budzimy się rano i pierwsza świadoma myśl jest w tonie przygnębienia i zmęczenia. Niestety jest tak, że pierwszy moment po przebudzeniu ma moc decydowania o tym, jak przebiegnie cały dzień. Nadaje on ton, jakby nastraja mózg do tego, jak będzie on przetwarzał informacje przez cały dzień. Gdy obudzimy się w negatywnym nastroju, zbawienną rzeczą może okazać się runda EFT, zanim wstaniemy z łóżka.

Punkt Karate

Mimo że obudziłam się z negatywnymi myślami, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że dzień się jeszcze nie zaczął, a ja już go spisuję na straty, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że spodziewam się, iż dzisiejszy dzień będzie beznadziejny i że będę się czuła podle, akceptuję siebie i wszystkie swoje uczucia.

Brew: *Ten zły nastrój*

Bok oka: *Te beznadziejne myśli*

Pod okiem: *Obawiam się, że cały dzień będzie okropny*

Pod nosem: *Nie chce mi się wstać i cokolwiek robić*

Broda: *Ten przygnębiony nastrój*

Obojczyk: *Spodziewam się, że cały dzień będzie taki*

Pod pachą: *Jest beznadziejnie*

Głowa: *Nie wiem, co z tym zrobić*

Brew: *Akceptuję fakt, że mogę wybrać nastrój, jaki chcę*

Bok oka: *Uwalniam się od tych myśli, bo one nie są realne*

Pod okiem: *Spodziewam się, że dzisiaj stanie się coś przyjemnego, co mnie zaskoczy, a o czym jeszcze nie wiem*

Pod nosem: Wybieram, że chcę dziś zwrócić uwagę na coś niewielkiego, ale nowego

Broda: To ja decyduję o moim nastroju

Obojczyk: Mimo że nie mam planów na dziś, to oczekuję, że dzień minie mi w miłym nastroju

Pod pachą: Jestem wdzięczna za to, że jestem zdrowa, że mam wybór, że mogę chodzić i myśleć

Głowa: Jestem wdzięczna za moje życie, mojego męża, moje dzieci, moją rodzinę i przyjaciół

ZWĄTPIENIE W SZCZĘŚCIE

Zwątpienie w to, że będzie dobrze, może dopaść każdego z nas. Zwątpienie takie opiera się na doświadczeniu jakiegoś zawodu(ów) w przeszłości i jest sprawą nabytą. Dzieci nie wątpią we własne siły, w przeciwnym razie nikt z nas nie nauczyłby się chodzić wątpiąc w siebie po którymś tam upadku. Jeśli jednak kilkakrotnie doświadczyliśmy niepowodzenia, szczególnie po tym, gdy nasze nadzieje były wysokie i nie było nikogo, kto pomógłby przejść przez te trudne momenty, to może powstać nowe przekonanie pt. nie mam szczęścia i nigdy nie będę go mieć, nie zasługuję na szczęście, szczęście jest dla innych, a nie dla mnie.

Wątpię w swoją szczęśliwą przyszłość

Punkt Karate

Mimo że czasami mam wątpliwości co do mojej szczęśliwej przyszłości, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czasami mam wątpliwości co do mojej szczęśliwej przyszłości, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że czasami mam wątpliwości co do mojej szczęśliwej przyszłości, akceptuję siebie całkowicie.

Brew: *Ta wątpliwość*

Bok oka: *Nie jestem pewna czy będzie dobrze*

Pod okiem: *Obawiam się, że szczęście pryśnie*

Pod nosem: *Ta wątpliwość*

Broda: *Chcę się umocnić w moich pozytywnych przekonaniach*

Obojczyk: *Czasami mam wątpliwości*

Pod pachą: *Czasami ogarnia mnie negatywne myślenie*

Głowa: *Czasem brak mi pewności siebie*

Brew: *Wolność od tych negatywnych myśli jest bardzo ekscytująca*

Bok oka: *To ja decyduję o myślach w mojej głowie*

Pod okiem: *I wybieram te, które zapowiadają moją szczęśliwą przyszłość*

Pod nosem: *Jestem wdzięczna za to, kim jestem i za to, co mam*

Broda: *Mam wiele powodów do radości i do bycia szczęśliwą*

Obojczyk: *Nie mogę się doczekać reszty mojego życia*

Pod pachą: *Zapraszam szczęście z otwartymi ramionami*

Głowa: *Jestem wdzięczna za wszystkie lekcje w moim życiu, bo dzięki nim się rozwijam*

Nie zasługuję na szczęście

Punkt Karate

Mimo że nie jestem pewien, czy zasługuję na szczęśliwe życie, otwieram się na nowe myślenie.

Mimo że moje życie od zawsze jest smutne i nie wiem, czemu miałoby się to teraz zmienić, wybieram spokój.

Mimo, że nie daję sobie pozwolenia na szczęśliwe życie i dobre samopoczucie, bo to się nie zgadza z tym, kim jestem, otwieram się na coś nowego i pozytywnego.

Brew: *Szczęście nie jest dla mnie*

Bok Oka: *Zawsze byłem nieszczęśliwy*

Pod Okiem: *Ta obawa, że zawsze tak będzie*

Pod Nosem: *Ta obawa, że to się nigdy nie zmieni*

Broda: *Szczęście jest dla mnie obce*

Obojczyk: *Przyzwyczailem się do braku nadziei*

Pod Pachą: *Ta obawa, że tak już będzie zawsze*

Głowa: *Ta obawa*

Brew: *To ja decyduję o tym, jak się czuję*

Bok Oka: *To mój wybór, czy czuję się beznadziejnie, czy radośnie - nikt mnie do tego nie zmusza*

Pod Okiem: *Mogę wybrać dobre samopoczucie i akceptację siebie, jeśli chcę*

Pod Nosem: *Zasluguję na szczęście jak każdy inny, dlatego wybieram szczęście*

Broda: *Uwalniam się od potrzeby smutku i poczucia beznadziejności*

Obojczyk: *Chcę wreszcie wziąć odpowiedzialność za swoje życie i swoje nastroje*

Pod Pachą: *Akceptuję TĘ CZĘŚĆ MNIE, która lubi się skarżyć na wszystko i która nie ma nadziei*

Głowa: *To JA decyduję o swoim życiu, a nie jakaś mała część mnie*

Punkt Karate

Mimo że nie jestem do końca przekonana czy zasługuję na szczęście, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Mimo że boję się, iż inni mają władzę, aby odebrać mi szczęście, akceptuję całą siebie i wszystkie swoje uczucia.

Mimo że bycie szczęśliwą i zadowoloną na co dzień wydaje mi się zbyt piękne, aby było prawdziwe, otwieram się na to, że mogę być mile zaskoczona.

Brew: *Nie wiem, czy zasługuję na szczęście*

Bok oka: *Boję się, że szczęście pryśnie*

Pod okiem: *Boję się, że inni mi to szczęście odbiorą*

Pod nosem: *Tylko wariaci są zadowoleni na co dzień*

Broda: *Nie wiem, czy umiem być silniejsza od tych wszystkich negatywów naokoło*

Obojczyk: *Boję się, że nie utrzymam mojego zadowolenia i optymizmu*

Pod pachą: *Boję się, że inni mają władzę nad moim szczęściem*

Głowa: *Jestem zmęczona tym pesymizmem ludzi naokoło mnie*

Brew: *Wiem, że mam wybór*

Bok oka: *To ja decyduję o tym, jak się czuję*

Pod okiem: *Uwalniam się od potrzeby oddawania innym władzy nad moimi uczuciami*

Pod nosem: *Mam wybór, aby nie powielać moich rodzinnych schematów*

Broda: *Wybieram bycie sobą i tym co jest DLA MNIE wartościowe i rozwijające*

Obojczyk: *Bycie różną od mojej mamy nie oznacza braku lojalności*

Pod pachą: *Pozwalam sobie na doświadczanie szczęścia*

Głowa: *Doceniam to kim jestem i to co mam*

Brew: *Pozwalam sobie na życie w pełni realizujące mój potencjał dany mi przy urodzeniu*

Bok oka: *Jestem wdzięczna za to, że mam rodzinę*

Pod okiem: *Uwalniam się od rodzinnych schematów i wybieram swoje własne*

Pod nosem: *Jestem wdzięczna za to, że mam wybór i mogę być inna od reszty ludzi wokół mnie*

Broda: *Otwieram się na wszystkie możliwości, o których jeszcze nie wiem, że istnieją*

Obojczyk: Pozwalam sobie postawić zdrowe granice między moim szczęściem a ludzkim pesymizmem i wrogością

Pod pachą: Wszyscy ludzie zasługują na pełnię szczęścia, choć nie wszyscy korzystają z tego daru

Głowa: Wybieram pełną realizację mojego potencjału, niezależnie od tego, czy ludzie to akceptują, czy nie

Punkt Karate

Mimo że pewna część mnie uważa, że nie zasługuję na szczęście, akceptuję siebie i tę część mnie.

Mimo że jest taka część mnie, która chce mnie przekonać, że jestem nikim, wybieram spokój teraz.

Mimo, że część mnie nie wierzy, że zasługuję na radość i szczęście w życiu, akceptuję tę nieszczęśliwą część mnie.

Brew: Nie zasługuję na szczęście

Bok Oka: Nie zasługuję na sukces w życiu osobistym

Pod Okiem: Nie zasługuję na szczęśliwy związek

Pod Nosem: Nie zasługuję na radość

Broda: Nie zasługuję na szczęście

Obojczyk: Część mnie wierzy, że jestem nikim

Pod Pachą: Czasami poddaję się tej części mnie

Głowa: Nie zasługuję na radość i sukces osobisty

Brew: Gdy przyszedłem na świat, to nie miałem tych przekonań; ktoś mi je wmówił

Bok Oka: Uwalniam się od tych fałszywych „prawd” na swój temat

Pod Okiem: Uwalniam się z tej klatki przekonań, w której ktoś mnie zamknął

Pod Nosem: Mam dość bycia niewolnikiem czyichś przekonań

Broda: Wybieram powrót do oryginalnego stanu szczęścia i radości, z którym przyszedłem na ten świat

Obojczyk: Wyzwalam całą tę oryginalną moc, którą ktoś we mnie stłamsił

Pod Pachą: Zasługuję na wszystko, co najlepsze, mimo że innym może się to nie podobać

Głowa: *Nie mogę się doczekać czasu, gdy znowu poczuję to wspaniałe uczucie szczęścia, które miałem jako nowo narodzony człowiek!*

Nie mam pozwolenia na bycie szczęśliwym

Punkt Karate

Mimo że jestem przekonany, iż nie mam pozwolenia na bycie szczęśliwym, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że z jakichś powodów nie wolno mi okazywać szczęśliwych emocji, otwieram się na zmianę tych oczekiwań.

Mimo że wstydzę się być szczęśliwym, bo moja radość była zawstydzana i krytykowana, akceptuję siebie całkowicie i moje szczęście.

Brew: *Nie mogę być szczęśliwy*

Bok Oka: *Szczęście prowadzi do jakiejś katastrofy*

Pod Okiem: *Okazywanie radości jest niepożądane*

Pod Nosem: *Gdy się cieszę, to mnie krytykują*

Broda: *Lepiej być smutnym, przynajmniej nikogo nie gorszę swoim szczęściem*

Obojczyk: *Nigdy nie pozwolono mi być szczęśliwym*

Pod Pachą: *Teraz sam sobie na to nie pozwalam, bo uważam że to jedyny sposób na życie*

Głowa: *Moja rola w życiu i w rodzinie to bycie nieszczęśliwym*

Brew: *Co by się stało gdybym wyszedł ze swojej roli?*

Bok Oka: *Otwieram się na to, że mogę sobie pozwolić na szczęście i nikt z tego powodu nie umrze :)*

Pod Okiem: *Uwalniam się od iluzji, że nie mogę być szczęśliwym*

Pod Nosem: *Wybieram to co należy mi się od urodzenia: godne i szczęśliwe życie*

Broda: *Uwalniam się od strachu, że coś się stanie, gdy będę szczęśliwy*

Obojczyk: *Szczęście jest naturalnym stanem człowieka, więc czemu od tego uciekam i wybieram to co nienaturalne?*

Pod Pachą: *Pozwalam sobie na zdjęcie tych wszystkich kłamstw na temat szczęścia, w które obrośłem przez lata*

***Głowa:** Akceptuję, że moje najgłębsze JA jest pełne słońca i szczęścia i pozwalam mu wreszcie wydobyć się na powierzchnię*

Blokada radości odczuwana w brzuchu

Punkt Karate

Mimo że mam blokadę w moim brzuchu, która zatrzymuje moją radość, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Mimo że musiałem założyć tę blokadę na radość, bo każdy przejaw radości był deptany i to prowadziło do smutku, akceptuję siebie i cały swój smutek.

Mimo że lepiej tłumić radość, bo przynajmniej mogę uniknąć smutku i rozczarowania, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

***Brew:** Ta blokada w brzuchu*

***Bok Oka:** Lepiej nie pozwalać radości płynąć*

***Pod Okiem:** Przynajmniej nie narażę się na krytykę i deptanie*

***Pod Nosem:** Wyrażanie radości jest niebezpieczne*

Broda: *Ta blokada w splocie słonecznym*

Obojczyk: *Wolę się nie cieszyć ze swoich sukcesów*

Pod Pachą: *I tak to skrytykują, więc sam temu zapobiegnę*

Głowa: *Ta blokada radości*

Brew: *Akceptuję, że moi prześladowcy już nie mają nade mną władzy*

Bok Oka: *Pozwalam sobie na swobodny przepływ radości*

Pod Okiem: *Czuję się bezpiecznie i mam ochotę podskoczyć, a oni wszyscy niech się smucą jak chcą :)*

Pod Nosem: *Uwalniam się od tego strachu, że znowu ktoś zdepcze moją radość*

Broda: *Zastługuję w pełni na radość z tego co robię i niepotrzebne mi nikogo pozwolenie na to*

Obojczyk: *Mam ochotę zrobić coś, na co sobie dotąd nie pozwalałem*

Pod Pachą: *Chcę pełnymi płucami wdychać radość, która jest wszędzie wokół mnie*

Głowa: *Otwieram się na to, że mogę się cieszyć ze wszystkiego bez granic i mogę to robić swobodnie bez spodziewania się, że ktoś mi to odbierze*

RODZICE MNIE NIE ROZUMIEJĄ I NIE AKCEPTUJĄ KIM JESTEM

Kolejny przykład na to, jak rodzice czasami załatwiają swoje potrzeby kosztem dzieci. Każde dziecko, które przychodzi na świat jest wyposażone w potencjał zarówno genetyczny jak i duchowy i rolą rodziców jest rozpoznać ten potencjał i pomóc mu się rozwinąć. Niestety, często niezaspokojone potrzeby własne rodzica usiłuje on „nadrobić” poprzez swoje dziecko. Jest to krzywdzące, bo wymaganie od kogoś bycia tym, kim nie jest lub nie może być, prowadzi do wielu rozczarowań po obydwóch stronach.

Rozczarowana postawą mamy

Punkt Karate

Mimo że czuję się zawiedziona postawą mamy, wybieram spokój.

Mimo że jest mi smutno z powodu postawy mojej mamy, wybieram spokój.

Mimo że jestem rozczarowana, że mama widzi tylko to, co chce, akceptuję siebie i swoje uczucia.

Brew: *To rozczarowanie*

Bok oka: *Ten smutek*

Pod okiem: *Jest mi smutno, że mama nie widzi mnie w całości, tylko to, co jest jej potrzebne*

Pod nosem: *Jest mi smutno, że nie mogłam się w pełni czuć beztroskim dzieckiem*

Broda: *Ten smutek*

Obojczyk: *Jestem rozczarowana egoizmem mamy*

Pod pachą: *Czuję się zawiedziona*

Głowa: *Jest mi smutno*

Brew: *Doceniam to kim jestem i to co robię*

Bok oka: *Doceniam wszystkie lekcje, jakich dostarcza mi życie*

Pod okiem: *Jestem wdzięczna za to, że wszystko służy mojemu rozwojowi*

Pod nosem: Jestem gotowa, aby uwolnić moje stare przekonania i schematy

Broda: Wybieram zdrowie i szczęście osobiste

Obojczyk: Otwieram się na to, że stawianie granic mojej mamie jest bezpieczne i dobre dla nas wszystkich

Pod pachą: Moja mama zasługuje na to, aby być mamą, a nie bezradną istotą

Głowa: Pozwalam nam obu przywrócić naszą relację do naturalnego stanu

Złość, że rodziców nie obchodziły moje potrzeby

Punkt Karate

Mimo że czułam się zlekceważona przez moich rodziców, gdy mówili mi, że to nie moja sprawa, akceptuję siebie całkowicie.

Mimo że nigdy nie obchodziło ich co czuję i czego potrzebuję, i jestem o to zła, wybieram spokój.

Mimo że nigdy nie liczyli się z moim zdaniem, bo ono ich nie interesowało, i wścieka mnie to, akceptuję siebie i swoje uczucia.

Brew: *Ta złość*

Bok oka: *Ta złość na moich rodziców*

Pod okiem: *Ta złość, że byłam dla nich nieważna*

Pod nosem: *Ta złość, że ich nie obchodziły moje uczucia*

Broda: *Ta złość, że ich nie interesowało kim naprawdę jestem*

Obojczyk: *Ta złość, że nie dostrzegali prawdziwej mnie*

Pod pachą: *Ta złość, że mnie lekceważyli*

Głowa: *Ta złość, że mnie poniżali*

Brew: *Wybieram bycie sobą*

Bok oka: *Jestem ważna tak samo, jak każda inna osoba na tej ziemi*

Pod okiem: *Dostrzegam swój potencjał, wbrew temu, że oni tego nie robili*

Pod nosem: *Zaslługuję na bycie sobą i jest to bezpieczne*

Broda: *Uwalniam się od tych przekonań na swój temat, które przejęłam od mamy. To jest nieprawda.*

Obojczyk: *Wybieram mój własny potencjał*

Pod pachą: *Moja wartość pochodzi z faktu, że jestem człowiekiem, a nie z tego, co moi rodzice uważają*

Głowa: *Najbardziej ekscytującą rzeczą jest bycie sobą i realizowanie swojego potencjału, niezależnie od opinii mojej mamy*

Żal do mamy, że nie akceptowała mojej inności

Punkt Karate

Mimo że mam żal do mamy, że nigdy nie zaakceptowała mojej inności, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam żal do mamy, że przez to czułam się osamotniona, wybieram spokój gdy o tym myślę.

Mimo że mam żal do mamy, że przez tyle lat byłam emocjonalnie skazana na samą siebie, akceptuję siebie i swoje uczucia.

Brew: *Ten żal*

Bok Oka: *Ten żal*

Pod Okiem: Ten żal, że czułam się taka osamotniona

Pod Nosem: Ten żal, że mama mnie nie rozumiała

Broda: Ten żal, że musiałam sobie sama radzić ze wszystkimi emocjami

Obojczyk: Ten żal

Pod Pachą: Ten żal do mamy

Głowa: Ten żal, że przez te wszystkie lata czułam się całkiem sama

Brew: Akceptuję siebie i swoją inność

Bok Oka: Uwalniam się powoli od tego żalu

Pod Okiem: Wybaczam nam obu, że nawzajem siebie nie rozumiemy

Pod Nosem: Jestem wdzięczna, że ludzie różnią się między sobą

Broda: Doceniam lekcje jakie mam w życiu, bo dzięki nim rozwijam się i mam szansę osiągnąć prawdziwą wolność i niezależność

Obojczyk: Otwieram się na życie wolne od żalu i pretensji

Pod Pachą: Zastługuję na szczęście, jak wszyscy inni

Głowa: Nie mogę się doczekać życia wolnego od przeszłości!

Konflikt między tym kim jestem, a tym czego oczekują rodzice

Punkt Karate

Mimo że mam ten konflikt między tym kim jestem, a tym czego oczekują ode mnie rodzice, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czuję ten konflikt w napiętych mięśniach, bo z jednej strony chcę być sobą, a z drugiej chcę aby rodzice byli ze mnie zadowoleni, otwieram się na rozwiązanie tego problemu i akceptuję siebie.

Mimo że całe życie zmagam się aby zadowolić moich rodziców i wydaje się, że nie jestem w stanie, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Brew: *Ten konflikt*

Bok Oka: *Całe to napięcie w moich mięśniach*

Pod Okiem: *Rodzice nie pozwalają mi być sobą*

Pod Nosem: *Chcę, abym był taki jak oni*

Broda: *A ja jestem kimś innym*

Obojczyk: *Oni nie widzą tego, kim jestem*

Pod Pachą: *I co ja mam zrobić z tym fantem?*

Głowa: *Ten konflikt*

Brew: *Otwieram się na to, co jest najważniejsze w moim życiu*

Bok Oka: *Wybieram rozwój swojego potencjału, z którym przyszedłem na świat*

Pod Okiem: *Pozwalam rodzicom na posiadanie ich własnej wizji, z którą ja nie muszę się zgadzać*

Pod Nosem: *Akceptuję to kim jestem, nawet jeśli nie wszyscy mogą to zrozumieć*

Broda: *Nie ma dla mnie nic bardziej ekscytującego niż bycie sobą i realizowanie siebie*

Obojczyk: *Najważniejsze dla rodziców jest, aby ich dzieci były szczęśliwe*

Pod Pachą: *Dlatego wybieram swoje szczęście, nawet jeśli jest ono różne od tego, czego rodzice chcą*

Głowa: *W końcu i tak nie będą mieli wyboru jak się cieszyć, gdy zarazę ich swoim szczęściem i radością z mojego życia*

Jestem inny i potrzebuję akceptacji tego

Punkt Karate

Mimo że moje życie wydaje mi się bez sensu i to mnie przeraża, akceptuję siebie głęboko i całkowicie.

Mimo że czuję tę desperację i jest ona u źródeł mojej egzystencji, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Mimo że byłem inny i mój sens życia nie wszystkim się podobał, i wywnioskowałem z tego, że coś jest ze mną nie tak, akceptuję siebie i swój oryginalny sens życia.

Brew: *Ta desperacja*

Bok Oka: *Potrzebuję desperacko być zaakceptowany*

Pod Okiem: *Potrzebuję desperacko zaakceptować siebie i to, że różnię się od innych*

Pod Nosem: *Życie jest bez sensu*

Broda: *Moje życie zostało pozbawione sensu*

Obojczyk: *Moje życie i moja wrażliwość zostały odrzucone jako „jakiś nie takie”*

Pod Pachą: *Ta desperacka potrzeba uznania samego siebie i swojej inności*

Głowa: *Życie bez samoakceptacji nie ma sensu*

Brew: *Akceptuję siebie takim jaki jestem, nawet jeśli innym się to nie podoba*

Bok Oka: *Zastługuję na akceptację, jak każdy inny człowiek*

Pod Okiem: *Uznawanie siebie i swojej inności jest w porządku i jest bezpieczne*

Pod Nosem: *Wybieram poczucie bezpieczeństwa*

Broda: *Akceptuję to, że inni są odmienni ode mnie i że ja jestem inny od nich*

Obojczyk: *Uwalniam się od tego panicznego lęku, że coś jest ze mną nie tak*

Pod Pachą: *Wybieram połączenie na nowo z sensem mojego życia, który kiedyś odrzuciłem*

Głowa: *Czuję się bezpiecznie z tym, że sens mojego życia może być zupełnie różny od innych ludzi*

PASYWNY OJCIEC

Zdarza się, że ojciec rodziny przybiera pasywną rolę. Nie obchodzi go wiele poza przysłowiowym położeniem pieniędzy na stół. Nie uczestniczy on w życiu rodziny, a szczególnie odbija się to na rozwoju dziecka. Może z tego rozwinąć się wiele rzeczy, od niechęci/złości do mężczyzn po pułapkę wpadnięcia w ten sam schemat w swoim życiu. W poniższym przykładzie osoba była świadkiem przemęczenia i przepracowania mamy, na głowie której było wszystko, oraz bierności ojca. Obwiniła go za chorobę mamy i za obojętność w stosunku do niej. Wyłynęło wiele żalu i złości.

Punkt Karate

Mimo że mam ten żal do ojca, za to że był udręką dla mamy, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam ten żal do ojca, że przyczynił się do choroby mojej mamy, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam ten żal do ojca, że nie pomógł mojej mamie, gdy tego potrzebowała, wybieram spokój.

Brew: *Ten żal do ojca*

Bok Oka: *Nigdy nie można było na niego liczyć*

Pod Okiem: *Mam żal do ojca*

Pod Nosem: *Ten żal, że nic go nie obchodziło*

Broda: *Ten żal do ojca*

Obojczyk: *Choroba mamy to przez niego*

Pod Pachą: *Ten żal, że nic nie zrobił*

Głowa: *Ten żal do ojca*

Brew: *Otwieram się na radosne życie bez żadnego żalu do kogokolwiek*

Bok Oka: *Wybieram wolność od gnębiących mnie uczuć*

Pod Okiem: *Zastługuję na szczęśliwe życie, niezależnie od tego, co się stało w przeszłości*

Pod Nosem: *Jestem wdzięczna za swoją wspaniałą mamę i szanuję jej wybory*

Broda: *Uwalniam ten żal i wybieram pamięć o tym, kim jestem dzięki mamie*

Obojczyk: *Pozwalam sobie na spokój, gdy myślę o ojcu*

Pod Pachą: Uwalniam się od mojej przeszłości

Głowa: Wybieram harmonię w moim ciele, zamiast negatywnej energii

BEZSILNOŚĆ

Każdy z nas w taki, czy inny sposób doświadczył uczucia bezsilności. Jest to jedno z najprzykrzejszych doznań, bo nawet jeśli jesteśmy w bardzo trudnej sytuacji, ale jest jakaś nadzieja rozwiązania jej, to jest ciągle lepsze, niż poczucie, że nie mogę nic zrobić. Może się zdarzyć, że dla kogoś sytuacja, w której był bezsilny, staje się tak traumatycznym doświadczeniem, iż poczucie bezsilności utknie w systemie i generalizuje się na inne aspekty życia. Czyli kształtuje się przekonanie: nie mam siły, aby sobie z czymkolwiek poradzić, jestem bezsilny.

Mimo że boję się, że nie uda mi się wydostać z tego poczucia bezsilności, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Mimo że ta bezsilność wydaje się być moim towarzyszem na zawsze, otwieram się na zmiany.

Mimo że mam wrażenie, że nie mogę się wyrwać z tej bezsilności, otwieram się na wolność.

Brew: *Ta obawa, że utknąłem*

Bok Oka: *Boję się, że z tej bezsilności nie ma wyjścia*

Pod Okiem: *Ten strach*

Pod Nosem: *Ten strach, że tak już zostanie*

Broda: *Ten strach*

Obojczyk: *Ta obawa, że już zawsze będę się czuł bezsilny*

Pod Pachą: *Ta obawa*

Głowa: *Ta obawa*

Brew: *Otwieram się na nowe doświadczenia*

Bok Oka: *Uwalniam się od zakłętego myślenia, które nie istnieje w rzeczywistości, tylko w moich przekonaniach*

Pod Okiem: *To ja decyduję, czy pozwolić tej bezsilności panować nade mną, czy wybrać coś bardziej atrakcyjnego*

Pod Nosem: *Przez wiele lat posługiwałem się wielką siłą, aby utrzymać tę bezsilność przy sobie (samowolnie by tak nie trwała)*

Broda: *Skąd więc ten pomysł o bezsilności?*

Obojczyk: *Pozwalam sobie na zmiany i na nowe spojrzenie na moją siłę*

Pod Pachą: *Uwalniam się od tych deprymujących przekonań, które nawet nie pochodzą ode mnie...*

Głowa: Wybieram powrót do mojego oryginalnego stanu, pełnego radości i akceptacji, gdzie nie było żadnych fałszywych przekonań i naleciałości

Pozbawiony osobistej mocy

Mimo że wydaje mi się, że zostałem pozbawiony osobistej mocy, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że mam wrażenie, że nie jestem wystarczająco silny, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że część mnie czuje się słaba i bezradna, otwieram się na przyływ sił.

Brew: *Ta słabość*

Bok Oka: *Ten brak mocy*

Pod Okiem: *Część mnie czuje się bezwładna*

Pod Nosem: *Ta słabość*

Broda: *Ten brak mocy*

Obojczyk: *Część mnie nie jest wystarczająco silna*

Pod Pachą: *Ten brak siły*

Głowa: *Ta słabość*

Brew: *Wybieram powrót do mocy, z którą przyszedłem na ten świat*

Bok Oka: *Uwalniam się od przekonania, że jeden incydent w życiu był w stanie przekreślić tę moc, która tak naprawdę jest potężniejsza od moich wyobrażeń*

Pod Okiem: *Wybieram reintegrację z tą mocą, którą od zawsze miałem*

Pod Nosem: *Uczucie bezsilności w porównaniu z tą mocą jest jak kropla wody przy całym oceanie*

Broda: *Uwalniam się spod wpływu tego uczucia, które chce być widziane jako jedyne i najważniejsze*

Obojczyk: *Otwieram się na całe morze innych uczuć i sił, na które sobie nie pozwalałem*

Pod Pachą: *Akceptuję, że jestem pełen sił i że to ja decyduję, czy z nich korzystać, czy je stłumić*

Głowa: *Nie mogę się doczekać, gdy wreszcie zobaczę i odczuję skutki własnej siły i mocy !!!*

Nic nie warto, nic się nie uda

Mimo że ten wewnętrzny głos ciągle mi mówi, że i tak się nic nie uda, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Mimo że ten wewnętrzny głos chce mnie przekonać, że nic nie warto robić, bo i tak nic z tego nie wyjdzie, otwieram się na zmianę.

Mimo że ten wewnętrzny głos chce mnie do wszystkiego zniechęcić, mówiąc że jestem do niczego, a ja mu nawet wierzę, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *I tak się nic nie uda*

Bok Oka: *Nie warto niczego zmieniać, bo i tak to nie wyjdzie*

Pod Okiem: *Jestem do niczego i nic się nie uda*

Pod Nosem: *Nie warto się starać*

Broda: *Cokolwiek zrobię i tak będę niezadowolony*

Obojczyk: *Nic mi się nie uda*

Pod Pachą: *Ten głos wewnątrz mnie*

Głowa: *Ten głos, który mnie zniechęca do wszystkiego*

Brew: *Jestem zdolny do rozwoju i poprawy jakości życia, jak każdy jeden człowiek*

Bok Oka: *Nie wiem, skąd mam ten głos, ale już nie chce mi się go słuchać, bo staje się on nudny*

Pod Okiem: *Innym się udaje, to niby dlaczego mnie ma się nie udać?*

Pod Nosem: *Wybieram ciszę i spokój w mojej głowie i w moich emocjach*

Broda: *Zastępuję na szczęście w życiu i pozytywne zmiany*

Obojczyk: *Jestem wystarczająco dobry taki, jaki jestem i niczego mi nie brakuje*

Pod Pachą: *Uwalniam te fałszywe przekonania, które istnieją tylko w mojej głowie i są nieprawdziwe*

Głowa: *Otwieram się na szczęście i radość i oczekuję słonecznych zmian w moim życiu :)*

Mam dość; i tak mi nic nie wyjdzie

Mimo że mam tego wszystkiego dość, wybieram spokój.

Mimo że i tak mi nic z tego nie wyjdzie, więc po co się wysilać, otwieram się na inne przekonania.

Mimo że lepiej się poddać i zostać tu gdzie jestem, przynajmniej oszczędzę sobie wysiłku, wybieram relaks.

Brew: *Mam ochotę się poddać*

Bok Oka: *Ta rezygnacja*

Pod Okiem: *To wyczerpanie*

Pod Nosem: *Po co mi to wszystko*

Broda: *Przecież i tak mi z tego nic nie wyjdzie*

Obojczyk: *Zależy mi bardziej na tym, aby postawić na swoim*

Pod Pachą: *I udowodnić sobie, że zawsze mam rację, nawet jeśli to mnie niszczy*

Głowa: *Niż na tym, aby odpuścić tę kontrolę i być szczęśliwą*

Brew: *Co by się stało, gdybym wreszcie odpuściła sobie tę potrzebę kontroli wszystkiego?*

Bok Oka: Uwalniam to zmęczenie tym ciągłym próbowaniem

Pod Okiem: Wybieram totalny relaks w mojej głowie

Pod Nosem: I pozwalam rzeczom działać się ich własnym torem

Broda: Otwieram się na zaufanie do rzeczywistości, która jest znacznie większa ode mnie

Obojczyk: A która wie lepiej, i która zawsze działa na moją korzyść, jeśli tylko jej pozwolę

Pod Pachą: Czemu zawsze musi wyjść na moje, nawet teraz, gdy mam ochotę się poddać, czyli znowu mieć rację co do siebie?

Głowa: Wybieram bycie szczęśliwą zamiast posiadania racji

Nic mi nie pomoże, nawet EFT

Mimo że obawiam się, że EFT nie zadziała, otwieram się na nową jakość życia.

Mimo że mam potrzebę stania w miejscu i nie chcę niczego zmieniać, otwieram się na zmianę.

Mimo że moje problemy są tak stare, że prawdopodobnie nic już tego nie zmieni, otwieram się na to, że nie ma rzeczy niemożliwych.

Brew: *Ta obawa*

Bok Oka: *Ta obawa, że nic się nie zmieni*

Pod Okiem: *Ta obawa, że jestem skazana do końca życia*

Pod Nosem: *Ta obawa*

Broda: *Nic się nie zmieni*

Obojczyk: *Nic nie jest w stanie na mnie wypłynąć*

Pod Pachą: *Nic mnie nie pokona, zostanę tu gdzie jestem*

Głowa: *Ta obawa*

Brew: *Wybieram spokój*

Bok Oka: *Akceptuję fakt, że zmiana może być fascynująca*

Pod Okiem: *Uwalniam się od lęku przed zostaniem tu, gdzie jestem ze swoimi emocjami*

Pod Nosem: *Jestem podekscytowana, gdy myślę o zmianie na lepsze*

Broda: *Uwielbiam się rozwijać i postępować naprzód*

Obojczyk: *Uwalniam się od starych schematów, że sukces prowadzi do przykrości*

Pod Pachą: *Zastługuję na sukces, jak my wszyscy*

Głowa: *Nie mogę się doczekać, kiedy pozytywna zmiana nastąpi w moim życiu*

W pułapce negatywnej mocy bezsilności

Poczucie bezsilności może nawet przybrać formę skrajną, jak poczucie bycia w rękach jakiejś potężnej mocy, która jest poza kontrolą.

Mimo że czuję się w pułapce jakiejś negatywnej mocy we mnie, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że wydaje mi się, że ta moc ciągnie mnie w złym kierunku, wybieram spokój.

Mimo że mam wrażenie, iż to jest silniejsze ode mnie, wybieram spokój teraz.

Brew: *Czuję się jak w pułapce*

Bok Oka: *Nie wiem, jak się z tego wyrwać*

Pod Okiem: *Coś ciągnie mnie w niedobrym kierunku*

Pod Nosem: Czuję się bezsilny

Broda: Zmierzam w złą stronę

Obojczyk: Ta siła jest potężniejsza ode mnie

Pod Pachą: Nie wiem, jak to zmienić

Głowa: Czuję się jak w pułapce

Brew: To prawda, że ta siła jest potężniejsza ode mnie; ale to JA nadaję jej kierunek

Bok Oka: Przez wiele lat nadawałem jej ujemny kierunek, a ona słuchała mnie jak wierny pies

Pod Okiem: Nawet nie zdawałem sobie sprawy, że mam taką władzę!

Pod Nosem: Wybieram kierunek przeciwny: gdzie panuje budowanie, słońce i pozytywna energia

Broda: Pozwalam sobie na zmiany, nawet jeśli oznacza to wiele wysiłku

Obojczyk: Skoro mam taką władzę, to czemu się nią nie pobawić?

Pod Pachą: Spodziewam się pozytywnych zmian i dobrych rezultatów

Głowa: Chcę wreszcie być Panem swojego życia, a nie tylko odbiorcą!

POCZUCIE STRATY CZĘŚCI SIEBIE

Każdy, kto pracuje nad sobą i swoim rozwojem, w pewnym momencie doświadczy poczucia straty części siebie i związanego z tym żalu. Jeśli coś towarzyszy nam od dawna i doświadczamy tego często, to w pewnym momencie staje się to częścią nas, a nawet naszej tożsamości. Nieważne, czy jest to rzecz pozytywna, czy negatywna; w niższych, podstawowych partiach naszej konstrukcji psychicznej zależność jest prosta: to jest to, co znam, a jeśli to znam, to jest to bezpieczne, to służy mojemu przetrwaniu. W tych fundamentalnych partiach nie dochodzi do zaawansowanego rozróżnienia, że coś w rzeczywistości działa przeciw mnie i mnie niszczy. Działa tu proste warunkowanie: jeśli jestem wystarczająco długo wystawiony na działanie tego, czy tamtego, to staje się moje. Zaawansowane rozróżnienie, że to mi nie służy, mimo iż jest częścią mnie, należy już do wyższych szczegółowiej zorganizowanych partii mózgu. Jednak to, co steruje naszym zachowaniem, w znakomitej większości pochodzi z programów w owej niższej części, które często są odporne na wysiłki świadomej woli.

W EFT takie poczucie straty ma miejsce dość często, bo proces uwalniania niechcianych emocji i schematów przebiega dość szybko, więc można mocniej odczuć moment „odejścia”. Wtedy ta fundamentalna część nas, której zadaniem jest bronienie tego co znane, po prostu cierpi.

Mimo że jest mi trudno się rozstać z częścią mnie, nawet jeśli mi ona nie służy, akceptuję siebie całkowicie i wszystko co czuję.

Mimo że czuję smutek, że część mnie musi odejść i jest mi z tym trudno, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że jest mi smutno z powodu rozstania z częścią mnie, wybieram spokój teraz.

Brew: Ten smutek

Bok Oka: To smutne uczucie rozstania

Pod Okiem: Ten smutek

Pod Nosem: Jest mi trudno pogodzić się, że część mnie odchodzi

Broda: Czuję smutek rozstania

Obojczyk: *Ta część mnie była ze mną od tak dawna*

Pod Pachą: *Ten smutek rozstania*

Głowa: *Ten smutek*

Brew: *Jestem wdzięczna za wszystko, co mam dzięki tej części mnie i nigdy o niej nie zapomnę*

Bok Oka: *Pozwalam odejść tej starej części mnie, która chce zrobić miejsce dla nowego*

Pod Okiem: *Uwalniam się od tego smutku i akceptuję zmiany, które rozwiną moje życie*

Pod Nosem: *Wybieram rozwój i pozwalam na zastępowanie pewnych części mnie nowymi, na wyższym poziomie*

Broda: *Otwieram się na zmiany, które są radosne i korzystne dla wszystkich części mnie, nawet tych, które odchodzą*

Obojczyk: *Czuję się bezpiecznie oczekując na zmiany*

Pod Pachą: *Wybieram zaufanie do procesu życia, który jest zawsze po mojej stronie, jeśli mu pozwolę*

Głowa: *Nie mogę się doczekać pozytywnych zmian w moim życiu :)*

PESYMIZM I KRYTYCYZM RODZICÓW

Kiedy rodzic jest sam ze sobą nieszczęśliwy, krytyczny i pesymistyczny, to jest prawie pewne, że tak samo będzie odnosił się do swojego dziecka, ucząc go w ten sposób, że świat i życie polegają na braku szczęścia i zadowolenia.

W tym przykładzie ojciec ciągle odmawiał dziecku przyjemności, co zostało zinternalizowane i poniesione w życie jako zakaz przed przeżywaniem zadowolenia, zablokowanie marzeń i pasji. Odmawianie sobie wszystkiego było priorytetem.

Postawa taka może doprowadzić do depresji, braku sensu życia. To co nas napędza w życiu to marzenia, pasje, rozwój, radość i jeśli jest to zablokowane, to zanika chęć do życia, a w najlepszym wypadku pojawia się apatia, czy pustka.

Częste słyszenie zakazów, lub „nie” może utknąć emocjonalnie w postaci strachu przed proszeniem o cokolwiek, skoro „i tak mnie odrzuca”. Nieumiejętność domagania się o swoje jest okazją do wykorzystywania przez innych, niezadowolenia z własnego życia, poczucia bycia ofiarą innych, świata, losu, wycofania się z życia itp.

Ojciec ciągle mówił „Nie!”

Mimo że mój ojciec ciągle mówił mi "Nie!", otwieram się na "Tak!".

Mimo że ojciec nie pozwolił mi na radość w życiu i spełnianie swoich marzeń, akceptuję siebie teraz.

Mimo, że uwierzyłem ojcu w to, że życie polega na zakazywaniu sobie przyjemności i radości, wybieram inne rozwiązanie.

Brew: *To ciągle "Nie!" od ojca*

Bok Oka: *Styszałem to tak często, że uwierzyłem, że to jedyna prawda*

Pod Okiem: *To "Nie!"*

Pod Nosem: *Życie polega na odmawianiu sobie*

Broda: *To "Nie!" stało się moją rzeczywistością*

Obojczyk: *To "Nie!" ogranicza moje życie, moje pasje, moją radość*

Pod Pachą: *To ojcowe "Nie!"*

Głowa: *Nienawidzę tego "Nie!"*

Brew: Uwalniam to "Nie!" z mojego systemu przekonań

Bok Oka: Otwieram się na zastąpienie tego ojcowego "Nie!"
na MOJE WŁASNE "TAK!"

Pod Okiem: Zasluguję na radość i spełnianie swoich marzeń w
życiu wbrew temu, co uważa mój ojciec

Pod Nosem: On też na to zasługuje, ale o tym nie wie, dlatego
mnie tego nie nauczył

Broda: Pozwalam sobie na życie swoimi marzeniami i to jest
całkowicie w porządku

Obojczyk: Czuję się bezpiecznie, gdy myślę o swoich
marzeniach

Pod Pachą: Pozwalam tej zapomnianej, pełnej pasji części
mnie odżyć na nowo i poczuć smak marzeń

Głowa: Uwalniam się od tego fałszywego przekonania, że
marzenia, pasje i radość życia powodują, iż coś ze mną jest nie
tak; to jest największe kłamstwo i uwalniam się od niego, bo
zasługuję na nieustanny przepływ radości w moim życiu

Po co prosić o cokolwiek, i tak mnie odrzuca

Mimo że nie jestem w stanie domagać się swojego, wybieram spokój.

Mimo że czuję opór przed domaganiem się swojego, wybieram spokój.

Mimo że domaganie się swojego prowadzi do odrzucenia mnie, otwieram się na inne rozwiązania.

Brew: *Boję się prosić o cokolwiek*

Bok Oka: *I tak mnie odrzuca*

Pod Okiem: *Boję się domagać swojego*

Pod Nosem: *Nie znoszę, jak mi odmawiają*

Broda: *Czuję się bardzo źle, gdy ktoś mi odmawia lub krytykuje*

Obojczyk: *Boję się prosić*

Pod Pachą: *Nie umiem się spokojnie domagać swojego*

Głowa: *Lepiej siedzieć cicho i nie narażać się na odmowę*

Brew: *Otwieram się na fakt, że ludzie mają prawo odmawiać i ja również*

Bok Oka: *Wybieram spokój, gdy ktoś mi odmawia*

Pod Okiem: *Odmowa jest tylko odmową, a nie aktem poniżania mnie*

Pod Nosem: *Gdy ktoś mi odmawia, to on na tym traci, a nie ja :)*

Broda: *Pozwalam sobie na spokojne domaganie się swojego*

Obojczyk: *Mam prawo dbać o swój interes i jest to normalne i bezpieczne*

Pod Pachą: *Uwalniam się od lęku przed domaganiem się swojego, szczególnie jeśli mam rację*

Głowa: *Nie mogę się doczekać, kiedy wreszcie będę się domagać swojego z radością, a nie z poczuciem winy*

Żal, że ojciec mnie nie wspierał

Mimo że mam żal do taty, że nie wspierał mnie, gdy go potrzebowałem, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam żal do taty, że krytykował mój entuzjazm i dobre pomysły, wybieram spokój.

Mimo że mam cały ten żal zgromadzony w moich mięśniach, wybieram relaks w ciele.

Brew: *Ten żal do taty*

Bok Oka: *Ten żal do taty, że go nie było dla mnie*

Pod Okiem: *Ten żal, że nie potrafił wesprzeć mnie w potrzebie*

Pod Nosem: *Ten żal, że tłumił moją radość*

Broda: *Ten żal w moich mięśniach*

Obojczyk: *Ten żal do taty*

Pod Pachą: *Ten żal, że mnie tępił*

Głowa: *Ten żal*

Brew: *Uwalniam to napięcie z moich mięśni*

Bok Oka: *Zaslługuję na radość i entuzjazm, niezależnie od malkontenctwa taty*

Pod Okiem: *Chcę się cieszyć życiem i tym co robię, bez oglądania się na jego aprobatę*

Pod Nosem: *Wybieram wolność od tego przekonania, że wszystko co robię jest do niczego*

Broda: *Nie mogę się doczekać tego radosnego uczucia po dobrze wykonanym zadaniu*

Obojczyk: *Pozwalam sobie na załatwianie spraw ze spokojem i lekkością*

Pod Pachą: *Chcę, aby inni widzieli mnie takim: spokojnym, entuzjastą, bo wtedy to też im się udzieli*

Głowa: *Mam zasoby, aby takim być, dlatego uwalniam te ograniczenia mojego ojca*

Złość, że ojciec mnie nie wspierał

Mimo że jestem wściekły na ojca, że nigdy nie miałem z jego strony wsparcia, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że jestem wściekły na ojca, że nie potrafił cieszyć się z moich sukcesów, a nawet próbował im zaprzeczyć, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że jestem wściekły na ojca, że traktował mnie jak przeciwnika, a nie jak syna, akceptuję siebie nawet jeśli on tego nie potrafił.

Brew: *Ta złość na ojca*

Bok Oka: *Ta wściekłość, że mnie nie akceptował*

Pod Okiem: *Ta złość, że mnie nie wspierał*

Pod Nosem: *Ta złość, że prowokował mnie do walki*

Broda: *Ta złość, że traktował mnie jak wroga*

Obojczyk: *Ta wściekłość*

Pod Pachą: *Ta wściekłość, że nie miałem beztroskiego dzieciństwa i dorastania*

Głowa: *Ta złość, że musiałem zawsze walczyć o swoje, a on mi na to nie pozwalał*

Brew: *Wybieram wolność od tego konfliktu, który ojciec powodował*

Bok Oka: *Zaslługuję na życie wolne od złości, która wyływała z mojego ojca*

Pod Okiem: *Uwalniam się od tej złości i wybieram spokój*

Pod Nosem: *Jestem warty radosnego życia wolnego od krytyki i złości ojca*

Broda: *Uwalniam się od tamtych przeszłych wydarzeń i zostawiam je gdzie ich miejsce*

Obojczyk: *Moja przyszłość jest wolna od złości pochodzącej z przeszłości*

Pod Pachą: *Stać mnie na wiele więcej, niż to czego ojciec mnie nauczył; wierzę w życie wolne od złości i konfliktów*

Głowa: *Otwieram się na nowe perspektywy, które są i zawsze istniały, a które mój ojciec zablokował. Jestem wolny teraz.*

Mama mnie nie wspierała w moim szczęściu

Mimo że nie wierzę, iż moje życie może się zmienić, bo szczęście nie ma tak naprawdę sensu, otwieram się na zmianę perspektyw.

Mimo że mama mnie nie wspierała w najszczęśliwszych momentach mojego życia, a nawet próbowała je przygasić, akceptuję siebie całkowicie i wszystkie swoje szczęśliwe chwile.

Mimo że czułam się samotna w celebrowaniu swojego szczęścia, aż w końcu zaczęłam czuć bunt przeciwko dążeniu do sukcesu, bo co za sens cieszyć się samemu... akceptuję siebie całkowicie i głęboko i wybieram powrót do naturalnego stanu szczęścia.

Brew: *Ta samotność w szczęściu*

Bok Oka: *Szczęście nie ma sensu*

Pod Okiem: *Nie chcę dążyć do szczęścia*

Pod Nosem: *Osiąganie szczęścia jest bolesne*

Broda: *Mama nie cieszy się moim sukcesem i szczęściem*

Obojczyk: *Jest mi smutno i jestem zła*

Pod Pachą: *Czemu komuś miałyby zależeć na umniejszaniu mojego szczęścia?*

Głowa: *Nie zasługuję na takie traktowanie!*

Brew: *Uwalniam się od czekania, że mama wreszcie ucieszy się z mojego szczęścia*

Bok Oka: *Zasługuję na sukces i szczęście, niezależnie od tego, czy mama to będzie akceptować, czy nie*

Pod Okiem: *Uwalniam swój smutek i złość*

Pod Nosem: *Wybieram radość zamiast tego konfliktu wewnętrznego*

Broda: *Jestem warta tego, aby cieszyć się z osiągnięcia sukcesów, bo w pełni na to zasługuję*

Obojczyk: *Uwalniam tę frustrację związaną z osiągnięciem sukcesów i reakcją mamy*

Pod Pachą: *Wybieram swoje życie, szczęście i otwieram się na pełen ciepła związek wolny od mojej mamy*

Głowa: *Zostawiam przeszłość, gdzie jej miejsce i uwalniam wszystko, co powstrzymywało mnie od odczuwania szczęścia*

Ojciec odebrał mi prawo do tego, co dla mnie dobre

Mimo że nie mam prawa mieć tego, czego chcę, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że to prawo było mi odebrane przez ojca, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że przez to uwierzyłem, iż nie zasługuję na dostanie tego, czego chcę, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *Nigdy nie dostaję tego, czego chcę*

Bok Oka: *Mój ojciec zaniedbywał moje potrzeby*

Pod Okiem: *Nabrałem przekonania, że coś jest ze mną nie tak*

Pod Nosem: *Nie dostaję tego, co mi się podoba*

Broda: *Nie mam prawa tego dostać*

Obojczyk: *Nie zasługuję na to*

Pod Pachą: *Nigdy nie dostaję tego, czego chcę*

Głowa: *Moje potrzeby były zaniedbywane*

Brew: *Kto wydał takie prawo, że nie mogę mieć tego, czego chcę?!*

Bok Oka: Nie zgadzam się więcej z tym prawem i nie mam zamiaru go przestrzegać!

Pod Okiem: Zastępuję w życiu na wszystko co najlepsze, jak każdy człowiek

Pod Nosem: Uwalniam się od tych toksycznych przekonań mojego ojca!

Broda: Jestem wartym tego, czego chcę i co jest dla mnie dobre

Obojczyk: Pozwalam sobie na przyjemność płynącą z dostawania tego, czego pragnę

Pod Pachą: Wybieram wszystko to, co dotychczas było mi odebrane

Głowa: Jestem gotowy na kolejny krok w moim rozwoju

Ojciec mnie nie akceptował

Mimo, że ojciec nigdy nie zaakceptował tego kim jestem i nie nauczył mnie na czym akceptacja polega, akceptuję siebie całkowicie i głęboko i to kim jestem.

Mimo że nie uzyskałam żadnego wsparcia od ojca w odkrywaniu mojej tożsamości i nabrałam przekonania, że

jestem mało warty i niegodny zainteresowania, akceptuję siebie głęboko i to kim jestem.

Mimo że bycie sobą prowadzi mnie do poczucia winy, bo gdy byłem sobą, to ojciec tego nie akceptował i nabrałem przekonania, że coś jest ze mną nie tak, akceptuję siebie głęboko i całkowicie wbrew brakowi akceptacji ze strony ojca.

Brew: *Nie wiem, kim jestem*

Bok Oka: *Nie znam swojego potencjału, bo ojciec nie pomógł mi go wydobyć*

Pod Okiem: *Wydaje mi się, że jestem mało warty, bo nie znam siebie do końca*

Pod Nosem: *Gdy chcę być sobą, czuję się winny*

Broda: *Nie wiem, jak się zaakceptować, bo ojciec mnie tego nie nauczył*

Obojczyk: *Może coś ze mną jest nie tak, skoro ojciec mnie nie akceptował?*

Pod Pachą: *Ten brak akceptacji*

Głowa: *To poczucie winy, gdy czuję się sobą*

Brew: *Pozwalam sobie w końcu na odkrycie siebie i swojego potencjału, bo nigdy na to nie jest za późno*

Bok Oka: *Uwalniam się od przekonania, że muszę się czuć winny gdy jestem sobą*

Pod Okiem: *Chcę nauczyć się siebie teraz, skoro kiedyś nie miałem szansy*

Pod Nosem: *Brak akceptacji ze strony ojca świadczy o tym, że sam się nie akceptowałem, dlatego nie potrafiłem akceptować mnie*

Broda: *Uwalniam się od jego polityki braku akceptacji, nie chcę tego dłużej kontynuować*

Obojczyk: *Jestem inny niż on, i wiem, że w pełni zasługuję i chcę się akceptować*

Pod Pachą: *Uwalniam się od jego poczucia winy i wybieram przyjemność z doświadczania siebie i tego kim jestem*

Głowa: *Nie mogę się doczekać momentu, gdy wreszcie w pełni poczuję akceptację całego swojego istnienia!*

**Mama mnie zawsze krytykowała i dlatego
jestem do niczego**

Mimo że moja mama zawsze mnie krytykowała i poniżała, wybieram spokój teraz.

Mimo że czułam się jak popychadło, gdy byłam małą dziewczynką, akceptuję ją teraz całkowicie i głęboko.

Mimo że nabrałam przekonania przez lata takiego traktowanie, że jestem do niczego i nic mi się nie udaje, otwieram się na zmianę tego przekonania.

Brew: *Ta krytyka i poniżanie*

Bok Oka: *Czułam się jak popychadło*

Pod Okiem: *Nic dziwnego, że nie wierzę w siebie*

Pod Nosem: *Bo w taki obraz siebie uwierzyłam*

Broda: *Jestem do niczego*

Obojczyk: *I nic nie ma prawa mi się udać*

Pod Pachą: *Lepiej samej się wycofać*

Głowa: *Niż doznać tych rozczarowań*

Brew: *Akceptuję tę małą dziewczynkę całkowicie i głęboko, bo ona w pełni na to zasługuje*

Bok Oka: *Uwalniam się od tych fałszywych przekonań, w które uwierzyłam*

Pod Okiem: *Jestem warta sukcesu, jak każdy inny człowiek na tej ziemi, a mama niech sobie mówi co chce*

Pod Nosem: *Pozwalam sobie na sukces bez toksycznego udziału mojej mamy w tym sukcesie*

Broda: *Czy ma mi się nie udać, tylko dlatego, że ona tak powiedziała?*

Obojczyk: *Dość już jej generalskiego rządzenia moim życiem !*

Pod Pachą: *Wybieram wolność i entuzjazm w tym co robię*

Głowa: *Jest wiele osób, które czekają na moją pomoc z niecierpliwością, a jeśli mama tego nie akceptuje, to jej strata*

Jest we mnie coś, co prowokuje krytykę innych

Mimo że inni ciągle mnie krytykują, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czuję się bardzo źle, gdy słyszę krytykę ze strony innych, akceptuję siebie i swoje uczucia.

Mimo że wydaje mi się, że jest we mnie coś takiego, co prowokuje innych do krytykowania mnie, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *Ta krytyka*

Bok oka: *Nie lubię, gdy inni mnie krytykują*

Pod okiem: *Boję się, że jest coś we mnie, co wymaga krytyki*

Pod nosem: *Ta krytyka ze strony innych*

Broda *Mam ochotę się schować, gdy inni mnie krytykują*

Obojczyk: *Obawiam się krytyki*

Pod pachą: *Nie wiem, jak przyjmować krytykę ze spokojem*

Głowa: *Boję się krytyki*

Brew: *Otwieram się na to, że zasługuję również na pochwały, a nie tylko na krytykę*

Bok oka: *Akceptuję siebie taką, jaka jestem, ze wszystkimi moimi zaletami i wadami*

Pod okiem: *Otrzymywanie pochwał jest bardzo przyjemne*

Pod nosem: *Konstruktywna krytyka jest bezpieczna*

Broda: *Uwalniam się od strachu przed moimi niedoskonałościami*

Obojczyk: *Jestem w porządku taka, jaka jestem*

Pod pachą: *Wybieram wolność od potrzeby wytykania mi wad przez innych*

Głowa *Wszyscy mamy wady i zasługujemy na akceptację*

Złość, że mama nie docenia mnie i moich wysiłków

Mimo że jestem zła, że mama nie docenia moich starań, akceptuję siebie i swoją złość.

Mimo że jestem zła, że mama nie widzi moich wysiłków, wybieram spokój.

Mimo że jestem zła, że mama mnie krytykuje zamiast podziękować za pomoc, otwieram się na nowe rozwiązania.

Brew: *Ta złość*

Bok oka: *Ta złość na mamę*

Pod okiem: *Jestem zła, że nie docenia moich wysiłków*

Pod nosem: *Jestem zła, że nie widzi tego, co dla niej robię*

Broda: *Ta złość*

Obojczyk: *Jestem wściekła, że mnie krytykuje, gdy tyle dla niej robię!*

Pod pachą: *Ta złość na to, że nie widzi co dla niej robię*

Głowa: *Ta złość, że nic nie jest w stanie jej zaspokoić*

Brew: Wybieram wolność od tego schematu

Bok oka: Obie z mamą zasługujemy na prawidłowe i dobre wzajemne relacje

Pod okiem: Otwieram się na nowe możliwości kontaktu z moją mamą

Pod nosem: Wybieram szczęście

Broda: Uwalniam się od przeszłych zdarzeń - niech pozostaną w przeszłości

Obojczyk: Uwalniam się od tego samo-sabotażu

Pod pachą: Jestem wdzięczna, że mam mamę i że mogę uzdrowić naszą relację

Głowa: Wiem, że robię dla mojej mamy wszystko co w mojej mocy i czuję się z tym bezpiecznie

MUSZĘ BYĆ PERFEKCYJNY, TO WTEDY MNIE ZAAKCEPTUJĄ

Każde dziecko lubi być chwalone, jeśli zrobiło coś dobrze. Czasem rodzicom tak zależy, aby ich dziecko było dobre we wszystkim i nie popełniało żadnych błędów, że wymagają za wiele, nie dając dziecku szans na zdrowy rozwój oparty na błędach i jednocześnie ucząc go nierealnego perfekcjonizmu. Jedną z potrzeb dziecka jest zadowalanie swoich rodziców, jeśli więc stawia się dziecku zbyt wysoką poprzeczkę, to szybko uczy się ono strachu przed popełnieniem błędu, co równa się nieakceptacji przez rodziców, a w umyśle dziecka może nawet dojść do myśli o odrzuceniu przez rodziców. W dorosłym życiu przyczynia się to do wielu ograniczeń, napięć, ciągłego niezadowolenia z siebie, niskiej samooceny.

Mimo że wydaje mi się, że gdy popełnię błąd, to nie będę zasługiwać na akceptację, otwieram się na zmianę przekonań.

Mimo że byłam sparaliżowana strachem, gdy zrobiłam coś złego i wydawało mi się, że mama mnie przez to odrzuci, akceptuję siebie całkowicie i swoje uczucia.

Mimo że odczuwam przerażenie, gdy zrobię nie tak, akceptuję siebie całkowicie i głęboko i to co czuję.

Brew: *To przerażenie*

Bok Oka: *Nie wolno mi popełniać błędów!*

Pod Okiem: *Błędy prowadzą do katastrofalnych konsekwencji odrzucenia*

Pod Nosem: *To przerażenie przed odrzuceniem przez mamę*

Broda: *Zrobienie czegoś złego prowadzi do odrzucenia mnie*

Obojczyk: *Gdy zrobię coś nie tak, zasługuję na odrzucenie*

Pod Pachą: *Popętnienie błędu wywołuje u mnie przerażenie*

Głowa: *Muszę unikać błędów, żeby uniknąć odrzucenia*

Brew: *Uwalniam się od tego dziecięcego doświadczenia przerażenia*

Bok Oka: *Zasługuję na miłość mamy, nawet jeśli zrobię coś nie tak*

Pod Okiem: *Tak naprawdę mama zawsze pozostała moją mamą, pomimo moich niedociągnięć*

Pod Nosem: *Akceptuję, że ludzie (i nawet zwierzęta) popełniają błędy, bo dzięki nim się uczymy i rozwijamy*

Broda: *Uwalniam się od uczucia paniki, gdy popełnię błąd i wybieram spokój*

Obojczyk: *Zastępuję na miłość mamy i przyjaciół, nawet jeśli okaże się, że czegoś nie wiem; oni chętnie mi pomogą jeśli im pozwolę*

Pod Pachą: *Wybieram moje prawdziwe piękne JA, a nie to idealne, które jest fałszywe*

Głowa: *Jestem warta miłości i akceptacji taka, jaka jestem, a ludzie zasługują na znanie prawdziwej mnie*

Złość, gdy popełnię błąd

Mimo że czuję złość, która zaciska mi gardło, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że czuję złość na siebie, że zdarza mi się popełnić błąd, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że czuję złość na siebie, że nie mogę zrobić wszystkiego perfekcyjnie i zaciska mi to gardło, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *Ta złość*

Bok Oka: *Ta wściekłość na siebie*

Pod Okiem: *Ta złość, która zaciska mi gardło*

Pod Nosem: *Ta złość, że popełniam błędy*

Broda: *Ta wściekłość, gdy zrobię coś nie do końca perfekcyjnie*

Obojczyk: *Ta złość, gdy mówię z błędami*

Pod Pachą: *Ta wściekłość*

Głowa: *Ta złość w gardle*

Brew: *Wybieram spokój*

Bok Oka: *Pozwalam sobie na małą niedoskonałość od czasu do czasu*

Pod Okiem: *Mam prawo popełniać błędy, jak każdy inny człowiek na tym świecie*

Pod Nosem: *Doskonali ludzie NIE ISTNIEJĄ, więc skąd ten pomysł, że ja powinnam być doskonała?*

Broda: *Doskonałość oznacza koniec rozwoju, a ja lubię się rozwijać*

Obojczyk: *Uwalniam się od tych nierealnych oczekiwań w stosunku do siebie*

Pod Pachą: *Zaslужuję na akceptację siebie takiej, jaka jestem
TERAZ*

Głowa: Wybieram wolność od tej perfekcji, która tak naprawdę nie istnieje i jest tylko moim przekonaniem.

Muszę robić wszystko natychmiast i bez błędów

Mimo że zawsze byłam odrzucana jeśli nie zrobiłam czegoś od razu, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że nie zrobienie czegoś od razu i to dobrze jest karygodne, otwieram się na nowe doświadczenia.

Mimo że coś co wymaga czasu frustruje mnie i jest godne porzucenia, akceptuję siebie i to co czuję.

Brew: Muszę robić wszystko od razu i dobrze

Bok Oka: Nie pozwalam sobie na systematyczne osiągnięcie celu

Pod Okiem: Mama nigdy mnie tego nie nauczyła i nie zachęciła do cierpliwości i systematyczności

Pod Nosem: Doznałam wiele krytyki, gdy czegoś nie zrobiłam natychmiast

Broda: Ta krytyka i odrzucenie

Obojczyk: Cele odległe są dla mnie nie do przyjęcia

Pod Pachą: Muszę wszystko mieć i umieć TERAZ

Głowa: Boję się rozłożyć swój sukces w czasie, bo spodziewam się przykrych uczuć

Brew: Otwieram się na to, że są rzeczy, które wymagają czasu i praktyki i jest to perfekcyjnie normalne

Bok Oka: Doceniam swój wysiłek i stopniowe postępy

Pod Okiem: Szanuję swój mózg i daję mu szansę i czas na absorpcję potrzebnych informacji

Pod Nosem: Czuję się bezpiecznie i w porządku, gdy czekam na rezultaty

Broda: Uwalniam się od tego przymusu robienia wszystkiego natychmiast

Obojczyk: Wybieram nowe podejście do realizowania celów i zadań

Pod Pachą: Czuję się podekscytowana samym procesem uczenia się, a nie tylko końcowym efektem

Głowa: Uwalniam ten przymus karania siebie. Nie mogę się doczekać, gdy robienie błędów będzie zabawą, a nie powodem do potępienia siebie!

PRZERZUCANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI PRZEZ RODZICÓW NA DZIECI

Niełatwione problemy własne rodzic może nieświadomie przerzucić na swoje dzieci. Czasami w sposób jawny (choć ciągle nieświadomiony) wytyka dziecku, że jest ciężarem dla niego. Głębokie poczucie winy to emocja, która rozwija się w dziecku. Na bazie tego poczucia winy buduje się w późniejszym życiu wiele przekonań mających wpływ na relacje z ludźmi oraz postawa „mesjańska” przyjmowania ciężaru świata na swoje barki.

Osoba, która pracowała nad tym problemem odkryła w sobie w trakcie procesu dużą złość do mamy za to, że przelewała na nią swoje nieszczęście i obarczała winą, pozbawiając w ten sposób beztroskiego dzieciństwa.

Mimo że mam poczucie winy, że jestem ciężarem dla mojej mamy, z którym ona nie potrafi sobie radzić, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że żyję w poczuciu winy, że jestem przyczyną nieszczęść mojej mamy, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam to poczucie winy, że jestem udręką dla mojej mamy i moja osoba ją dobija, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *To poczucie winy jest fundamentem mojego życia*

Bok Oka: *Zasluguję na karę*

Pod Okiem: *Dlatego nie wolno mi pozbyć się tego poczucia winy*

Pod Nosem: *Jestem winny nieszczęść mojej mamy*

Broda: *Dopóki mam to poczucie winy to jestem bezpieczny*

Obojczyk: *To jest to, co łączy mnie z mamą*

Pod Pachą: *Nie zasługuję na wybaczenie, jestem winny do szpiku kości*

Głowa: *Dlatego wolę mieć to poczucie winy*

Brew: *Co by się stało, gdybym sobie wreszcie wybaczył to całe „zło”, które wyrządziłem?*

Bok Oka: *Co by było, gdyby moja relacja z mamą wyewoluowała poza schemat "winowajca-ofiara"?*

Pod Okiem: *Czy mój świat by się zawalił, gdybym przestał czuć się winny w stosunku do niej?*

Pod Nosem: *Czy jej by się coś stało, gdybym zamiast winy i lęku czuł spokój, gdy o niej myślę?*

Broda: *Może wreszcie nadszedł czas, abym to ja nadał ton tej relacji i okazał się dorosłym.*

Obojczyk: *Zależy mi, aby chronić moją mamę, dlatego wybieram dojrzałe sposoby na to*

Pod Pachą: *I uwalniam ten dziecięcy sposób ochrony poprzez lęk i winę*

Głowa: *Wybieram spokój i dorosłość, bo to jest to, czego oboje potrzebujemy*

Przygnieciony problemami innych

Mimo że czuję się przygnieciony do ziemi problemami swojej rodziny, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam cały ten rodzinny ciężar na swoich ramionach, otwieram się na wolność od tego.

Mimo że przez lata pełniłem rolę wybawiciela w mojej rodzinie i jestem już tym zmęczony, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: Ten ciężar

Bok Oka: Czuję się przygnieciony

Pod Okiem: Te wszystkie problemy rodzinne na moich ramionach

Pod Nosem: Jest mi za ciężko

Broda: Jestem zmęczony

Obojczyk: Mam dość bycia wybawicielem

Pod Pachą: I patrzenia jak im z tym wygodnie

Głowa: Ten ciężar

Brew: Co by się stało mojej rodzinie, gdybym pozwolił im zajmować się swoimi sprawami?

Bok Oka: Zastępuję całkowicie na wolność od wykorzystywania mnie

Pod Okiem: Mój własny los jest tak samo ważny jak ich

Pod Nosem: Cieszę się, że umiem chętnie pomagać, ale chcę to robić z wyboru, a nie z przymusu

Broda: Uwalniam się od tej potrzeby chodzenia w czyichś butach

Obojczyk: Przyjemnie jest pomyśleć, że zajmuję się sobą, domem i pracą,

Pod Pachą: A innymi w razie możliwości i chęci, bez przymusu

Głowa: Wybieram lekkość w życiu i uwalniam ten ciężar ludzki z moich ramion

Złość na mamę, że mnie obarczała swoimi problemami

Mimo że jestem zły na moją mamę, że ciągle była taka smutna i cierpiąca, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że jestem na nią wściekły, że zamęczała mnie tym swoim dramatem, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że jestem zły na siebie, że przejąłem częściowo jej filozofię smutku, otwieram się na zmianę tego.

Brew: Ta złość do mamy

Bok Oka: Ta złość, że mnie zamęczała

Pod Okiem: Ta złość, że była ciągle smutna

Pod Nosem: Ta złość, że musiałem to znosić

Broda: Ta złość, że była ciągle cierpiąca

Obojczyk: Ta złość, że „sprzedała” mi ten smutek

Pod Pachą: Ta złość, że pomimo iż jej nie ma, ja ciągle ten smutek czuję

Głowa: *Ta złość na to całe cierpiętnictwo*

Brew: *Wybieram wolność od cierpienia mojej mamy*

Bok Oka: *Moja złość nie zmieni jej i nie spowoduje, że nagle zacznie być radosna*

Pod Okiem: *Otwieram się na radość w moim życiu niezależną od smutku mamy*

Pod Nosem: *Uwalniam tę potrzebę złości na nią i wybieram ciszę w moich emocjach*

Broda: *Zastługuję na radość w życiu i moja mama też, mimo że może ciągle o tym nie wie*

Obojczyk: *Pozwalam sobie na radość i czuję się z tym w porządku i bezpiecznie*

Pod Pachą: *Uwalniam ten niepokój z powodu bycia radosnym*

Głowa: *Najwyższy czas aby skończyć z tą złością do mamy i do siebie i zacząć doceniać dar radości*

JEST TAKA CZĘŚĆ MNIE, KTÓREJ NIE LUBIĘ I NIE AKCEPTUJĘ

Większość z nas ma taką część siebie, czy taką cechę, której nie akceptuje i którą chce ukryć przed światem. Poniższa runda jest dość ogólna. Można ją wykonać mając w myślach swoją problematyczną sprawę.

Aby z powodzeniem uwolnić się od czegoś czego nie lubimy, nie chcemy, to najpierw musimy zaakceptować siebie razem z tą nielubianą częścią. Tylko wtedy problem zacznie tracić na mocy, aż w końcu zniknie. Nie chodzi o to, aby akceptować ów problem, skoro on nas jakoś męczy, ale aby zaakceptować siebie. Im więcej walczymy z danym problemem, czy go nienawidzimy, tym silniejszy się on staje, tym więcej dodajemy mu energii.

Mim, że jest taka część mnie, której nie akceptuję, otwieram się na akceptację.

Mimo że jest taka część mnie, którą mam potrzebę chowania przed światem, wybieram zmianę.

Mimo że jest taka część mnie, której nie lubię, nie akceptuję, i której się wstydzę, otwieram się na zmianę tego.

Brew: *Ta część mnie*

Bok Oka: *Nie akceptuję jej*

Pod Okiem: *Wstydzę się jej*

Pod Nosem: *Boję się pokazać ją światu i innym*

Broda: *Muszę ją chować*

Obojczyk: *Męczy mnie ta gra*

Pod Pachą: *Ta część mnie jest bardzo nieszczęśliwa*

Głowa: *Muszę się ukrywać*

Brew: *Co by się stało, gdybym z radością i swobodą mógł pokazać tę część mnie innym?*

Bok Oka: *Marzę o tym, abym mógł to zrobić i być szczęśliwym*

Pod Okiem: *Akceptuję tę część mnie, która od lat siedzi w ciemności*

Pod Nosem: *Zastępuję na to, aby być jedną zdrową całością, w której wszystkie części są szczęśliwe*

Broda: *Uwalniam ten lęk przed tym, że inni mnie "zobaczą"*

Obojczyk: *Wybieram poczucie bezpieczeństwa w kontakcie ze sobą i innymi*

Pod Pachą: *Jestem warty tego, aby być wolnym od ukrywania się*

Głowa: *Co takiego może mi się stać, jeśli będę otwarty i swobodny w byciu sobą?*

Jest taka część mnie, z którą coś jest nie tak

Mimo że uważam, iż coś ze mną jest nie tak, wybieram spokój.

Mimo że wydaje mi się, że jest we mnie coś złego, otwieram się na nowe możliwości.

Mimo że boję się, iż coś ze mną jest nie tak i nie wiem, co to może być, wybieram spokój.

Brew: *Coś ze mną jest nie tak*

Bok Oka: *Boję się tego, co by to mogło być*

Pod Okiem: *Nie mogę zaakceptować tej części mnie*

Pod Nosem: *Coś ze mną jest nie tak*

Broda: *Coś złego dzieje się z jakąś częścią mnie*

Obojczyk: *Coś jest ze mną nie tak*

Pod Pachą: *Dręczy mnie to, bo nie wiem o co chodzi*

Głowa: Ale wiem, że coś jest ze mną nie tak

Brew: Akceptuję tę część mnie, która się boi i uważa, że jest zła

Bok Oka: Wybieram spokój

Pod Okiem: Pozwalam sobie na uwolnienie od tego przekonania, że coś jest ze mną nie tak

Pod Nosem: Jestem w porządku taki jaki jestem, ze wszystkimi swoimi wadami i zaletami

Broda: Otwieram się na obszary mojej osoby, których nie znam, a które są dobre

Obojczyk: Zasluguję na szczęśliwe życie, jak każdy inny człowiek

Pod Pachą: Wybieram radość z tego, że żyję i mogę doświadczać tego świata

Głowa: Doceniam wszystkie lekcje, jakie dostaję od życia, bo dzięki nim mogę się rozwijać

JESTEM NIEWOLNIKIEM WŁASNYCH MYŚLI

Męczące i nawracające myśli najczęściej są zinternalizowanymi opiniami, lub ich pochodnymi, osób ważnych w naszym rozwoju: rodziców, opiekunów, nauczycieli, starszych, autorytetów. Wydawali oni o nas różne negatywne opinie, którymi głęboko się przejęliśmy. A z czasem owe opinie stały się naszymi własnymi myślami na swój temat. Mogą się one stać tak dotkliwe, że zaczynamy nie mieć nad nimi kontroli.

Mimo że nie mam kontroli nad moimi własnymi myślami i pozwalam im robić ze mną co chcą, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że moje myśli urosły do rangi potwora, którego jestem niewolnicą, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że wydaje mi się, że jestem produktem swoich myśli, podczas gdy to myśli są produkowane przeze mnie, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: Ten potwór myślowy

Bok Oka: Panuje nade mną, a ja mu się poddaję

Pod Okiem: Jestem niewolnicą moich myśli

Pod Nosem: To one mną rządzą

Broda: Moje myśli mnie tworzą, zamiast na odwrót

Obojczyk: Nie mam kontroli nad własnymi myślami
produkowanymi przez mój własny umysł

Pod Pachą: Te myśli, które panują nade mną

Głowa: Ten potwór myślowy

Brew: Otwieram się na to, że mogę zdystansować się do moich
myśli, aby zaczęły MI służyć

Bok Oka: Mam dość tego rozwydrzonego potwora myślowego,
który robi ze mną co chce!

Pod Okiem: Wybieram właściwą relację z moimi myślami,
czyli to ja je produkuję, a nie one mnie

Pod Nosem: Wybieram spokój i dystans, gdy obserwuję
niechcianą myśl

Broda: Pozwalam sobie powoli przejąć kontrolę nad całym tym
potworem

Obojczyk: Jestem wdzięczna za to, że mam myśli i mogę
kreować, ale czas na zmianę relacji z nimi

Pod Pachą: Nie mogę się doczekać kiedy wreszcie zobaczę, że moje myśli mnie słuchają i robią co im mówię

Głowa: Wybieram wolność od bycia służebnicą swoich własnych myśli, bo zasługuję na więcej

Krytyczny głos w mojej głowie

Mimo że mam tego krytyka, który zadomowił się w mojej głowie, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że ten krytyk zgrywa ważniaka i robi się na władcę świata, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że wydaje mu się, że wszyscy go powinni słuchać i wykonywać jego rozkazy, otwieram się na zmianę tego.

Brew: Ten krytyczny głos w mojej głowie

Bok Oka: Przez tyle lat urósł on w siłę

Pod Okiem: Ten krytyk ciągle mnie sabotuje

Pod Nosem: Zależy mu na tym, aby nie dopuścić mnie do sukcesu

Broda: Ten krytyczny głos

Obojczyk: *Ten krytyk, który chce nade mną panować*

Pod Pachą: *Ten mały głosik, który uważa, że jest całym światem*

Głowa: *Ten głosik, który chce mnie przekonać, że poza nim nic innego nie istnieje*

Brew: *Akceptuję, że mam tego pozera w mojej głowie, ale akceptuję też fakt, że otaczające mnie życie jest ogromne i bez końca*

Bok Oka: *Akceptuję, że to potężne życie zawsze było i zawsze będzie po mojej stronie*

Pod Okiem: *Dlatego pozwalam temu krytycznemu głosowi odejść, bo ogranicza mnie on przed uczestnictwem w pełni tego ogromnego życia*

Pod Nosem: *Doceniam wszystko, co ten krytyk zrobił dla mnie w swoim czasie, ale jego rola już się skończyła*

Broda: *Akceptuję, że ten krytyczny głosik jest tak naprawdę malutki, a tylko robi się na potęgę, bo wie, że jak odkryję jego małość, to będzie skończony*

Obojczyk: *Otwieram się na potęgę życia i wybieram zaufanie do niego, bo ono mnie stworzyło i chce mojego dobra*

Pod Pachą: Akceptuję wydarzenia z mojej przeszłości, bo to one mnie doprowadziły do tego przebudzenia, które jest warte wszystkiego

Głowa: Ten głos nie ma żadnej mocy, aby pokonać potęgę życia, dlatego nie chcę już z nim współdziałać i wybieram spokojne zaufanie do życia

WSZYSCY MI MÓWIĄ CO MAM ROBIĆ

Wiadomo, że dziecku należy mówić i wskazywać co ma robić i jak postępować, bo ono samo jeszcze tego nie wie. Jeśli jednak odbywa się to na zasadzie dyktowania bez uwzględnienia indywidualizmu dziecka, bez zostawienia mu przestrzeni na swoje własne małe decyzje oraz błędy, to może się to przekształcić w brak pewności siebie w podejmowaniu decyzji, lub nawet niemożność podjęcia decyzji, a próby zrobienia tego prowadzą do odkrycia, że „moje decyzje i wybory są beznadziejne, nie umiem podejmować dobrych decyzji”. Z jednej strony potrzeba takiej osobie kogoś, kto podejmuje za nią decyzje, a z drugiej strony jest to źródłem frustracji.

Mimo że od lat tkwię w schemacie, którego nauczyła mnie mama, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że w tym schemacie pozwalam innym dyktować mi co powinienem robić, otwieram się na zmianę tego schematu.

Mimo że potrzebuję innych do dyktowania mi moich decyzji, bo wtedy mogę się czuć „po staremu”, akceptuję siebie i wszystkie swoje potrzeby.

Brew: *Ten schemat*

Bok Oka: *Ten schemat*

Pod Okiem: *Inni dyktują mi co robić*

Pod Nosem: *A ja im na to pozwalam*

Broda: *Ten schemat*

Obojczyk: *Czuję się niepewnie, gdy wokół mnie nie ma dyktatora*

Pod Pachą: *Ten stary schemat*

Głowa: *Ta potrzeba dyktatorów i krytyków w moim życiu*

Brew: *Otwieram się na życie wolne od dyktatorów*

Bok Oka: *Wybieram poczucie bezpieczeństwa, gdy podejmuję własne decyzje*

Pod Okiem: *Czuję się silny, gdy podejmuję własne decyzje*

Pod Nosem: *Uwalniam się od tego schematu, w którym inni dyktują mi co mam robić*

Broda: *Mam pełne prawo do dbania o swoje sprawy bez czekania na komentarz innych*

Obojczyk: *Inni mogą mnie krytykować ile chcą, jeśli to sprawia im przyjemność*

Pod Pachą: *Ja jestem wolny od potrzeby komentowania moich decyzji, bo one i tak są moje*

Głowa: *Podjęcie decyzji jest przyjemne i nie zależy mi czy inni je zaakceptują*

PRZYTŁOCZONY OBOWIĄZKAMI

Zbyt dużo obowiązków to plaga dzisiejszych czasów. Nieraz uzbiera się tak dużo rzeczy do zrobienia, że mamy ochotę się poddać. Oczywiście dobrze jest zrobić rewizję swoich obowiązków, jeśli fizycznie rzeczywiście jest tego za dużo i zorganizować się tak, aby znaleźć cichą chwilę dla siebie. Z drugiej strony pomocne jest tutaj EFT, które wyciszy rozszalałą energię i wprowadzi jasność myślenia do umysłu, co z kolei samo w sobie przyniesie ulgę, jak również pomoże w lepszej organizacji obowiązków.

Mimo że czuję się sparaliżowany i przytłoczony wszystkim co muszę robić, akceptuję siebie głęboko i całkowicie.

Mimo że obawiam się, czy będę w stanie zadbać o swoje dobro, gdy czuję się przytłoczony, akceptuję i respektuję to kim jestem i to co czuję.

Mimo że czuję się totalnie przeciążony i zablokowany, akceptuję to kim dokładnie jestem i to gdzie obecnie znajduję się w mojej życiowej podróży.

Brew: *Czuję się totalnie przeciążony teraz*

Bok Oka: *Nie wiem, czy sobie ze wszystkim poradzę*

Pod Okiem: *Nie wiem, czy uda mi się to pokonać*

Pod Nosem: *Czuję się przytłoczony i zestresowany*

Broda: *Nie wiem jak się zrelaksować i zaakceptować siebie*

Obojczyk: *Czuję się wyczerpany i przeciążony teraz*

Pod Pachą: *Nie mogę sobie poradzić*

Głowa: *To jest takie przytłaczające, że nie wiem od czego zacząć*

Brew: *Wybieram spokojną drogę krok po kroku*

Bok Oka: *Dobrze się czuję, gdy myślę o sobie jako silnym i pewnym siebie człowieku*

Pod Okiem: *Doceniam to kim jestem i wszystko to, co doprowadziło mnie do tego momentu*

Pod Nosem: *Pozwalam sobie pójść moją własną drogą*

Broda: *Pozwalam sobie uleczyć ten konflikt z powodu przeciążenia*

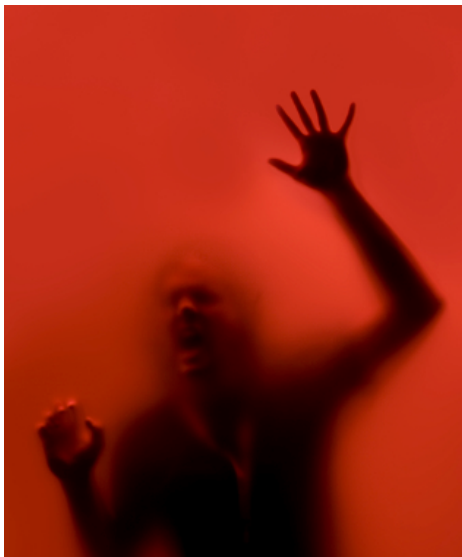
Obojczyk: *Nie potrzebuję więcej czuć się przytłoczony*

Pod Pachą: *Doceniam to kim jestem i gdzie jestem, oraz czuję się zainspirowany, aby zatroszczyć się o siebie*

Głowa: *Uwielbiam poczucie wolności i czuję wdzięczność za moją unikatowość*

ROZDZIAŁ II

LĘK



Temat lęków jest nieprzebrany. Wydaje się, że lęki stanowią swoje własne królestwo z całą gamą rodzajów, gatunków i kolorów. Objawiają się na wiele sposobów, a ich charakterystyczną cechą jest to, że organizm uzależnia się od stanów lękowych i wcale nie chce się ich pozbyć, mimo że rezultaty działania lęków zaburzają nieraz czyjeś życie w sposób dotkliwy.

Poniżej znajduje się zaledwie kilka aspektów dotyczących lęków, ale są one dość popularne, więc na początek pracy mogą być wystarczające.

NAPIĘCIE W CIELE

Jednym z objawów lęku może być silne napięcie w ciele, głównie odczuwalne w mięśniach. Zwykle tego typu lęk wiąże się z poczuciem zagrożenia, poczuciem, że „zaraz coś mi się stanie”. Taki lęk może powstać jako skutek przeżycia traumatycznego (zarówno fizycznego jak i emocjonalnego), ale może też być nieokreślonego pochodzenia (choć przyczyna zawsze jest, tylko nieświadoma). Czasami doświadczenie, które wywołało ten lęk było tak dawno, że pamięć o nim wydaje się nie istnieć, a cała energia lęku została „popchnięta” w ciało i objawia się jako silne napięcie w mięśniach (w trakcie pracy metodą EFT pamięć może, ale nie musi, się skonkretyzować i wtedy napięcie mięśniowe zostaje „przetłumaczone” na konkretne wspomnienie, które było przyczyną tego lęku i napięcia).

Istnieją też doniesienia, że takie stany lękowe mogą wystąpić pod wpływem leków, czy innych substancji chemicznych, które są w stanie tak zaburzyć prawidłowe funkcjonowanie ośrodka lęku w mózgu, że można rozwinąć poważny stan lękowy bez konkretnego zdarzenia traumatycznego. Jak

również substancja chemiczna może wyzwolić "uśpiony" stan lękowy.

Mimo że moje mięśnie są napięte i jest w nich niepokój, że zaraz coś niedobrego się stanie, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że moje mięśnie są napięte i w ciągłym pogotowiu, oczekując na jakieś zagrożenie, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam ten niepokój i napięcie w mięśniach, i zawsze jestem gotowy do obrony przed jakimś zagrożeniem, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *To napięcie w mięśniach*

Bok oka: *Nie wiem, skąd się bierze*

Pod okiem: *Oczekuję jakiegoś zagrożenia*

Pod nosem: *Mam potrzebę ciągłego czuwania*

Broda: *Boję się, że coś mnie zaatakuje*

Obojczyk: *Obawiam się zrelaksować, bo to może mnie zgubić*

Pod piersią: *Ta potrzeba ciągłego czuwania*

Pod pachą: *Ten lęk przed zagrożeniem w moich mięśniach*

Głowa: *Nie chcę odpuścić tej potrzeby czuwania, bo się boję, że coś złego się stanie*

Brew: *Otwieram się na zobaczenie tego, że jestem bezpieczny*

Bok oka: *Stare zagrożenie już nie istnieje*

Pod okiem: *Podziwiam to, że moje ciało jest zdolne do takiej gotowości*

Pod nosem: *Mogę się z tym czuć bezpiecznie*

Broda: *Ale teraz wyłączam tę zdolność, bo jest niepotrzebna*

Obojczyk: *Jestem bezpieczny*

Pod piersią: *Wyłączam tę nadmierną gotowość do odparcia zagrożenia*

Pod pachą: *Pozwalam sobie na relaks*

Głowa: *Pozwalam mojemu ciału się zrelaksować*

Brew: *Pozwalam mu odpocząć, bo jego gotowość jest teraz niepotrzebna*

Bok oka: *Ta gotowość jest teraz nikomu nieprzydatna*

Pod okiem: *Bo wszystko wkoło jest bezpieczne*

Pod nosem: *Pozwalam mojemu ciału na sen i relaks*

Broda: *Ma moją pełną zgodę na odpoczynek*

Obojczyk: *Czuję się bezpieczny, bo wiem, że w razie potrzeby mam taką gotowość reakcji*

Pod piersią: Ale teraz nie ma takiej potrzeby

Pod pachą: Więc zwalniam moje ciało z obowiązku gotowości na zagrożenie

Głowa: Wybieram relaks i odpoczynek w mięśniach

Te lęki nigdy się nie skończą

Mimo że boję się, że te lęki nigdy się nie skończą, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Mimo że boję się, że te lęki na zawsze mi pozostaną, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że boję się, że te lęki nigdy mnie nie opuszczą, akceptuję siebie i wybieram spokój.

Brew: Ta obawa, że tak będzie już zawsze

Bok oka: Ta obawa, że to się nigdy nie skończy

Pod okiem: Boję się, że te lęki mnie nie opuszczą

Pod nosem: Ta obawa

Broda: Boję się, że już zawsze będę z tym musiała żyć

Obojczyk: Boję się, że te lęki są na zawsze

Pod pachą: *Boję się, że sobie nie poradzę z tymi lękami*

Głowa: *Obawiam się, że te lęki tak zostaną*

Brew: *Wybieram wolność od tych lęków*

Bok oka: *Życie bez tych lęków jest o wiele bardziej ekscytujące*

Pod okiem: *Otwieram się na życie w radości i bez lęków*

Pod nosem: *To ja decyduję o tym, co jest w mojej głowie*

Broda: *I dlatego uwalniam te lęki z moich myśli*

Obojczyk: *W mojej przyszłości nie ma żadnych lęków i ja to widzę*

Pod pachą: *Pozwalam tym lękom odejść*

Głowa: *Jestem wdzięczna za to kim jestem i za to, że mam moc kreowania mojej szczęśliwej przyszłości*

AGORAFOBIA

Agorafobia, czyli lęk przed otwartą przestrzenią może mieć różnorodną przyczynę, jak dowiadujemy się robiąc EFT. Fobie zwykle mają konkretne źródło w jakimś wydarzeniu, choć nie zawsze od razu możemy to sobie uświadomić.

Poniższy przypadek był taką fobią bez uświadomionej przyczyny. Jedyne co było wiadome, to lęk przed otwartą przestrzenią i spotkaniem kogoś nieznanego. Jednak po 2-3 sesjach EFT wróciło konkretne wspomnienie, gdy osoba była zaczepiona w pociągu przez rozjuszonych kibiców wiele lat temu. Po wykonaniu EFT na tamto wydarzenie i jego aspekty, lęk zaczął zanikać.

Mimo że boję się spotkać obcą osobę na otwartej przestrzeni, wybieram spokój.

Mimo że boję się spotkać kogoś nieznanego na otwartej przestrzeni, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że boję się być zaskoczony przez kogoś nieznanego, wybieram spokój teraz.

Brew: *Ten lęk*

Bok Oka: *Ten lęk przed nieznanymi osobami*

Pod Okiem: *Nieznajomi są niebezpieczni*

Pod Nosem: *Nieznajomi mogą mnie skrzywdzić*

Broda: *Ten lęk*

Obojczyk: *Ten lęk, że jestem sam na otwartej przestrzeni i widzę kogoś obcego*

Pod Pachą: *Ten lęk*

Głowa: *Ten lęk przed nieznanymi*

Brew: *Wybieram spokój, gdy widzę nieznaną osobę*

Bok Oka: *Akceptuję tę część mnie, która się boi nieznanymi*

Pod Okiem: *Cokolwiek się stało, jestem TERAZ bezpieczny*

Pod Nosem: *Otwieram się powoli na życie wolne od lęku*

Broda: *Wybieram postrzeganie innych osób jako potencjalnych przyjaciół*

Obojczyk: *Wybieram poczucie bezpieczeństwa*

Pod Pachą: *Pozwalam sobie na bezpieczne życie bez tego lęku*

Głowa: *Ten lęk jest mi już niepotrzebny, więc pozwalam mu odejść*

LĘK PRZED PROWOKACJĄ I AGRESJĄ WŁASNĄ

W poniższym przykładzie mamy lęk przed własną agresją i niemożnością jej kontroli. Wiązało się to z wielką frustracją wobec rodzica, który był zbyt surowy, oschły i nie pozwalał na wyrażanie uczuć, nie mówiąc już o złości. Przez lata tłumiona złość narastała i kiedy jakieś zdarzenie wyzwoliło tę złość, to wtedy reakcja była lawinowa. Nieraz kończyło się to kłopotami, jak również poczuciem winy i lękiem, że znowu się powtórzy.

Najpierw został zneutralizowany lęk, co zwolniło przestrzeń do pracy z nagromadzoną złością i jej uwolnieniem. Występował tu również konflikt między poczuciem winy z powodu tej złości a potrzebą tej złości.

Mimo że boję się prowokacji ze strony innych, wybieram spokój.

Mimo że boję się, że nie opanuję swoich emocji, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że boję się konfrontacji z innymi i konsekwencji tego, wybieram spokój.

Brew: *Ten strach*

Bok Oka: *Ten lęk, że nie opanuję się*

Pod Okiem: *Ten lęk, że nie mam kontroli nad swoimi emocjami*

Pod Nosem: *Ten strach, że tak łatwo mnie sprowokować*

Broda: *Ten lęk, że mam ciągoty do bicia się z innymi*

Obojczyk: *Ten lęk, że mogę się nie powstrzymać*

Pod Pachą: *Ten strach przed prowokacją*

Głowa: *Ten strach, że prowokacja ma władzę nad moją zdolnością do kontroli*

Brew: *Wybieram spokój teraz*

Bok Oka: *Preferuję bezpieczeństwo i spokój*

Pod Okiem: *Otwieram się na ciszę w moim ciele i umyśle*

Pod Nosem: *Pozwalam sobie na spokojne patrzenie na tych prowokatorów*

Broda: *Mam wybór, aby nie podążać ślepo z tym, czego ONI chcą. Ja mogę chcieć czego innego*

Obojczyk: *Uwalniam się od tej niewoli*

Pod Pachą: *Uwalniam się od potrzeby konfrontacji*

Głowa: Życie bez konfrontacji, agresji i bicia się z innymi jest możliwe i zależy od mojego wyboru

Mimo że obawiam się konfrontacji z innymi osobami, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że boję się, że nie dam sobie rady z własnymi uczuciami w momencie konfrontacji, wybieram spokój.

Mimo że boję się, że przegram w konfrontacji i poczuję się odrzucony, otwieram się na nowe.

Brew: Ten lęk

Bok Oka: Ten lęk, że jestem za słaby

Pod Okiem: Ten lęk, że nie dam sobie rady

Pod Nosem: Ten lęk, że będą silniejsi ode mnie i mnie pokonają

Broda: Ten lęk, gdy myślę o konfrontacji

Obojczyk: Nie wiem, jak sobie poradzić z własnym lękiem

Pod Pachą: Ten lęk

Głowa: *Boję się konfrontacji, przegranej i poczucia odrzucenia*

Brew: *Wybieram spokój, gdy myślę o konfrontacji*

Bok Oka: *Otwieram się na to, że mogę się czuć bezpiecznie w konfrontacji*

Pod Okiem: *Pozwalam sobie na wewnętrzny spokój i siłę*

Pod Nosem: *Stopniowo uwalniam się od lęku przed wymianą zdań*

Broda: *Akceptuję tę część mnie, która się boi walki*

Obojczyk: *Wybieram pokój w moim ciele, między wszystkimi częściami mnie*

Pod Pachą: *Nie mogę się doczekać chwili, gdy konfrontacja będzie dla mnie błahostką*

Głowa: *Zastępuję na spokój wewnętrzny, jak wszyscy inni ludzie*

LĘK PRZED ZWIĄZKIEM

Ten wątek przewija się wcale nie tak rzadko. Część osób boi się trwałego związku, ponieważ nie doświadczyły związku swoich rodziców w najlepszy sposób. Osoby te boją się, że ich los się powtórzy i że skończą nieszczęśliwi w swoich związkach. Zdarza się, że często zmieniają partnerów, albo nie mogą się zdecydować na żadnego w oczekiwaniu na tego idealnego, czy idealną. Nie zdają sobie sprawy, że jest to tylko fasada, która pozwala im uniknąć spodziewanego bólu.

Najważniejsze w takich przypadkach, to oczyścić swoje zakodowane wzorce związków, lęki przed związkiem, wątpliwości co do trwałości związku itd. „Czarodziejską” rzeczą w związkach jest to, że nieświadomie wybieramy sobie takich partnerów, którzy dokładnie będą pasować do naszego zestawu problemów i niechcianych wzorców. Im bardziej uda nam się uwolnić od takowych, tym lepsze będą nasze wybory.

Do końca życia z tą samą osobą...

Mimo że jestem przerażona tym, że miałabym żyć do końca życia z jedną osobą, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że boję się zaangażować w trwały związek, bo boję się dużego bólu rozstania, akceptuję siebie głęboko i całkowicie.

Mimo że związanie się z jedną osobą kojarzy mi się z uwięzieniem i niemożnością wyjścia z niego, wybieram spokój.

Brew: *To przerażenie*

Bok Oka: *Boję się trwałego związku*

Pod Okiem: *Boję się angażować, bo spodziewam się rozpadu*

Pod Nosem: *Boję się trwałego związku*

Broda: *To przerażenie*

Obojczyk: *Ten strach przed życiem z jedną osobą na zawsze*

Pod Pachą: *Boję się bólu rozstania*

Głowa: *Ten strach*

Brew: *Wybieram spokój, gdy myślę o trwałym związku*

Bok Oka: *Otwieram się na nowe, nieznanne jeszcze uczucia dotyczące trwałego związku*

Pod Okiem: *Zastługuję na trwałą miłość drugiej osoby*

Pod Nosem: *Akceptuję fakt, że są na tym świecie ludzie, którzy potrafią kochać do zgonu*

Broda: *Pozwalam sobie kochać*

Obojczyk: *Uwalniam się od lęku przed miłością*

Pod Pachą: *Marzę o trwałym, ciepłym, pełnym zaufania związku*

Głowa: *Otwieram się na nową dobrą przyszłość*

Mój związek będzie taki, jak moich rodziców

Mimo że boję się, że mój związek będzie wyglądał tak jak moich rodziców, akceptuję siebie i swoje obawy.

Mimo że boję się, że powtórzę schemat, jaki panuje w mojej rodzinie, wybieram spokój.

Mimo że boję się, że nie jestem w stanie wyrwać się z tego rodzinnego schematu, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *Ten strach*

Bok Oka: *Ten strach, że mój związek będzie wyglądał tak samo jak rodziców*

Pod Okiem: *Ten strach*

Pod Nosem: *Ten strach, że tak musi być*

Broda: *Ten strach, że nie ma z tego wyjścia*

Obojczyk: *Ten strach*

Pod Pachą: *Ta obawa, że nie mogę być inna, bo należę do mojej rodziny*

Głowa: *Ta obawa, że mogę być inna*

Brew: *Jest OK być inną niż rodzice*

Bok Oka: *Pozwalam sobie na coś nowego, czego rodzice mnie nie nauczyli*

Pod Okiem: *Nie muszę być wierna ich naukom aż do bólu*

Pod Nosem: *Wybieram to, co jest dla mnie dobre, a uwalniam się od rzeczy toksycznych*

Broda: *Jestem w porządku, gdy chcę być sobą, nawet jeśli oznacza to bycie zupełnie odmienną*

Obojczyk: *Uwalniam się od strachu przed byciem jak rodzice*

Pod Pachą: *Uwalniam się od strachu przed byciem sobą, przed byciem inną niż oni*

Głowa: *Zastępuję na coś więcej i na dodatek mam wybór i moc, aby to osiągnąć :)*

REAKCJA LĘKOWA NA KRZYK

Wrażliwe osoby reagują mocno na głośne dźwięki, a szczególnie gdy ktoś na nie krzyczy. Jeśli jest to wrażliwe dziecko, na którego krzyczy rodzic czy pani w przedszkolu, to reakcja lękowa na krzyk może utrzymać się przez całe życie.

Wokół takiej reakcji bywa więcej aspektów, ale na początek można zacząć od ogólnego lęku przed krzykiem i obserwować, jakie konkretne wspomnienia się pojawiają (a potem je oczywiście opukać).

Mimo że przeraża mnie, gdy ktoś na mnie krzyczy, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że cała się kurczę i zamykam w sobie, gdy ktoś na mnie krzyczy, wybieram spokój gdy o tym myślę.

Mimo że krzyki są dla mnie nie do wytrzymania, akceptuję siebie i to co czuję.

Brew: *To przerażenie*

Bok Oka: *Zamykam się w sobie, gdy ktoś na mnie krzyczy*

Pod Okiem: *To przerażenie*

Pod Nosem: *Kurczę się, gdy ktoś na mnie krzyczy*

Broda: *Ten lęk przed krzykiem*

Obojczyk: *Czuję się obezwładniona czyimś krzykiem*

Pod Pachą: *To przerażenie*

Głowa: *Ta bezradność*

Brew: *Wybieram spokój, gdy ktoś na mnie krzyczy*

Bok Oka: *Akceptuję tę część mnie, która się boi krzyku*

Pod Okiem: *Mam prawo bezczelnie patrzeć w twarz temu, kto na mnie krzyczy*

Pod Nosem: *Niech sobie krzyczą, mam to gdzieś*

Broda: *Wybieram ciszę w moim ciele, gdy tamci czerwienieją na twarzy ze złości*

Obojczyk: *Zastługuję na wewnętrzną siłę*

Pod Pachą: *Wybieram wewnętrzną siłę i spokój, podczas gdy tamci wybierają wściekłość*

Głowa: *Każdy z nas może wybrać co wydaje mu się najodpowiedniejsze i ja wybieram spokój, który powali każdego*

LĘK PRZED ODKRYCIEM CZEGOŚ Z PRZESZŁOŚCI

Zdarza się czasem w pewnym momencie pracy nad sobą, że pojawia się jakieś mgliste uczucie, iż coś złego się stało w dzieciństwie (lub w przeszłości) i sama myśl o odkryciu tego wywołuje niemalże panikę. Lęk jest zwykle wyolbrzymiony, bo skoro to się stało i jestem nadal żywy, to znaczy, że udało mi się to przeżyć. Niemniej lęk jest w danym momencie duży i można go złagodzić zanim pójdzie się dalej. Mechanizm obronny spychania wydarzeń do niepamięci jest przydatny w celu przetrwania, ale później może się to manifestować na różne dysfunkcyjne sposoby, od nieadekwatnych reakcji po choroby fizyczne. Może też być tak, że stało się coś złego w bardzo wczesnym dzieciństwie, zanim lewa półkula mózgowa i świadoma pamięć zaczęły się rozwijać i wtedy uczucie złego wydarzenia pozostaje tylko w pamięci ciała i uczuć (ewentualnie w pamięci rodziców :)

Coś złego stało się w moim dzieciństwie

Mimo że nie wiem co stało się w moim dzieciństwie i boję się tego, wybieram spokój.

Mimo że czuję przerażenie, gdy o tym myślę, akceptuję siebie i wszystko to, co czuję.

Mimo że mam poczucie, że stało się coś złego, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *To przerażenie*

Bok Oka: *Boję się tego, co się stało*

Pod Okiem: *To przerażenie*

Pod Nosem: *Boję się, że to coś złego*

Broda: *Boję się z tym skonfrontować*

Obojczyk: *Boję się przeżyć to jeszcze raz*

Pod Pachą: *To przerażenie*

Głowa: *To przerażenie*

Brew: *Otwieram się na spokojne uwalnianie tego przerażenia z dzieciństwa*

Bok Oka: *Cokolwiek się stało, jestem bezpieczny teraz*

Pod Okiem: *Mam prawo być przerażony, ale mam też prawo do wewnętrznej ciszy*

Pod Nosem: Pozwalam sobie na wyciszenie mojej przeszłości,
krok po kroku

Broda: Wybieram spokój i bezpieczeństwo teraz

Obojczyk: Akceptuję tę część mnie, która przeżyła coś złego, i
która tak bardzo się bała

Pod Pachą: Teraz wszystkie części mnie są bezpieczne

Głowa: Pozwalam sobie na radość i szczęście

Boję się dotknąć tej najważniejszej części mnie

*Mimo że boję się dotknąć tej najważniejszej części mnie,
akceptuję siebie całkowicie i głęboko.*

*Mimo że boję się zejść zbyt głęboko, akceptuję siebie
całkowicie i swój strach.*

*Mimo że boję się dotrzeć do tej najgłębszej części mnie, bo to
spotkanie może okazać się przerażające, akceptuję siebie i
otwieram się na to, że to spotkanie może być najbardziej
ekscytującą przygodą mojego życia.*

Brew: *Ten strach*

Bok Oka: *Ten strach przed odkryciem swojej najgłębszej części*

Pod Okiem: *Ten strach, że coś się stanie*

Pod Nosem: *Ten strach, że coś się skończy*

Broda: *Ten strach przed nieznanym*

Obojczyk: *Ten strach, że coś stracę*

Pod Pachą: *Ten strach przed tą najgłębszą częścią mnie*

Głowa: *Ten strach przed zetknięciem z tą częścią*

Brew: *Wybieram spokój, gdy myślę o tym spotkaniu*

Bok Oka: *To jest przecież MOJA najcenniejsza część mnie, która nie może zrobić mi żadnej krzywdy*

Pod Okiem: *Nie mogę się doczekać kiedy wreszcie się spotkamy*

Pod Nosem: *Akceptuję i szanuję wszystkie części mnie*

Broda: *Pozwalam sobie na bycie wspaniałą całością i chcę mieć kontakt ze wszystkimi częściami mnie*

Obojczyk: *Uwalniam strach przed samą sobą*

Pod Pachą: *Wybieram harmonię między wszystkimi częściami mnie*

Głowa: *Jestem gotowa na kolejny krok w moim rozwoju*

LĘK PRZED PRZYSZŁOŚCIĄ

Lęk przed przyszłością jest dość powszechny. Często przyczyną tego lęku jest brak stałości i przewidywalności w trakcie rozwoju. Jeśli dziecko doświadcza niekontrolowanych wybuchów złości mamy, czy groźnego zachowania taty, np. gdy sobie wypije, to uczy się ono żyć w momencie, jak zwierzę zagonione w róg, bo wie, że jutro jest nieprzewidywalne. Nie ma zaufania, że może być dobrze, bo wiele razy się zawiodło. Również niekonsekwencja dorosłych nie daje poczucia stabilności, bo dziecko spodziewało się czegoś, a tu nagle zmiana bez wyraźnego powodu. Po pewnym czasie myśl o przyszłości zaczyna być nieprzyjemna.

Brak wsparcia i częsta krytyka zniechęca dziecko do fantazjowania na temat ciekawej przyszłości, co w dorosłym życiu przekłada się na lęk przed przyszłością. Pojawia się nadmierna kontrola przyszłości oparta na lęku. Generalnie, sprowadza się to do braku zaufania, że może być dobrze, że świat mi sprzyja i jest po mojej stronie.

Boję się zaufać przyszłości

Mimo że mam potrzebę myślenia o tym co będzie i JAK będzie, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że trudno mi zaufać, że wszystko będzie na moją korzyść, bo trudno mi zobaczyć właściwy scenariusz, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że nie pozwalam sobie na to, aby sprawy działały się bez mojej kontroli i wiedzy JAK to się dzieje, nawet jeśli miałyby to być pozytywne, wybieram relaks.

Brew: *Ta potrzeba znania przyszłości*

Bok Oka: *Ten brak zaufania do pozytywnego rozwoju sytuacji*

Pod Okiem: *Ta potrzeba negatywnego myślenia w kółko*

Pod Nosem: *Ta potrzeba kreowania wydarzeń w mojej głowie*

Broda: *To negatywne myślenie z powodu braku pozytywnych podstaw*

Obojczyk: *To myślenie w kółko ciągle w ten sam sposób*

Pod Pachą: *Ten brak zaufania, że wszystko się stanie na korzyść nas wszystkich*

Głowa: *Ta potrzeba katastrofizowania*

Brew: *Otwieram się na nowe możliwości, których nie jestem w stanie wymyślić w swojej głowie*

Bok Oka: *Świat oferuje nieskończone możliwości, dlatego uwalniam się od upartego obstawania tylko przy jednej z nich*

Pod Okiem: *Pozwalam sobie na relaks*

Pod Nosem: *Wybieram ciszę, spokój i harmonię w mojej głowie i w moim ciele*

Broda: *Uwalniam się od potrzeby kreowania scenariuszy w mojej głowie, bo i tak nie jestem w stanie ogarnąć wszystkich możliwości*

Obojczyk: *Zapraszam nowe możliwości, pozytywne dla wszystkich zaangażowanych w sytuację*

Pod Pachą: *Wybieram spokój i ciszę*

Głowa: *Jestem warta szacunku, jak wszyscy inni*

BOJĘ SIĘ MIEĆ DZIECI

Poniższa runda mówi sama za siebie. Różne są tego powody. Np. dla niektórych dzieciństwo było tak złym przeżyciem, że nie wyobrażają sobie oni, aby ich dzieci mogły doświadczać go inaczej. Kryją się tu dwie rzeczy: strach, że moje dzieci będą miały tak samo i nie będę mógł na to patrzeć, oraz bardziej zawołany strach, że będę beznadziejnym rodzicem, który stworzy takie samo ciężkie dzieciństwo swoim dzieciom.

Mimo że jestem przerażony, gdy myślę o posiadaniu dzieci, wybieram spokój.

Mimo że nie zniósłbym patrzenia, jak moje dzieci cierpią tak samo jak ja cierpiałem, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że boję się mieć dzieci, bo będą doświadczać tego samego co ja, a to było straszne, akceptuję siebie i to co czuję.

Brew: *Ten strach*

Bok Oka: *Ten strach, że doświadczę tego cierpienia jeszcze raz patrząc na dzieci*

Pod Okiem: *Boję się powoływać do życia kolejne ofiary*

Pod Nosem: *Ten strach*

Broda: *Nie mógłbym patrzeć jak moje dzieci przechodzą przez to co ja*

Obojczyk: *Ta obawa przed posiadaniem dzieci*

Pod Pachą: *Ten strach*

Głowa: *Boję się, że z nimi też „będzie coś nie tak”*

Brew: *Uwalniam się od tych przekonań, które mam, bo nie chcę ich nikomu przekazywać*

Bok Oka: *Moje dzieci wcale nie muszą brać ze mnie przykładu, mogą go brać od żony*

Pod Okiem: *Nie jestem sam w wychowywaniu dzieci i mogę im przekazać to, co we mnie dobre i wartościowe*

Pod Nosem: *Dzieci są indywidualnymi jednostkami i mają prawo do swojego życia - wcale nie są mną*

Broda: *Pozwalam dzieciom rozwijać się po swojemu, a to może być całkowicie różne ode mnie i moich doświadczeń*

Obojczyk: *Pozwalam sobie na spokój, gdy myślę o dzieciach*

Pod Pachą: *Uwalniam się od strachu, że coś może być „nie tak”, bo to istnieje tylko w mojej głowie i przekonaniach*

LĘK PRZED SAMOTNOŚCIĄ, PORZUCENIEM

Lęk przed tym, że zostanę sam bezradny, gdy rodziców zabraknie może mieć dwie przyczyny. Jedną jest wrodzonym mechanizmem przetrwania i dziecko automatycznie boi się rozłąki z rodzicem, bo instynktownie czuje, że jego dobrostan zależy od rodziców. Wrażliwsza psychika może reagować mocniej na pozostanie w domu samemu. Niekiedy nawet niewinne wspomnienie z filmu, w którym doszło do wypadku samochodowego i zginęli ludzie, może wywołać u dziecka strach, że mama z tatą nie wrócą z zakupów, na które pojechali samochodem i będzie tak jak w filmie.

Inną przyczyną takiego strachu może być, dość popularne niestety, straszenie dziecka typu - jak będziesz niegrzeczny, to oddam cię komuś innemu, czy zostawię. Takie metody wychowawcze mogą się niektórym wydawać skuteczne, jednak w takich momentach dziecku cały świat się urywa i jest to niczym innym, jak przemocą emocjonalną w stosunku do bezbronno. Zdarza się, że ta przerażająca pamięć towarzyszy dorosłym już osobom przez długie lata i może przekładać się na różne problemy w związkach.

Mimo że czuję duży lęk, że mama nigdy nie wróci do domu, akceptuję siebie i swój lęk.

Mimo że bardzo się boję, że moje życie się zawali, gdy mamy zabraknie, akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że wydaje mi się, że nie przeżyłbym, gdyby mama nie wróciła do domu, wybieram spokój.

Brew: *Ten lęk, że mama nie wróci*

Bok Oka: *Ten lęk, że mój świat się skończy*

Pod Okiem: *Ten lęk, że zostanę sam porzucony i bezradny*

Pod Nosem: *Ten lęk, że nie przeżyję tej straty*

Broda: *Ten lęk, że sobie nie dam rady, gdy mama by odeszła*

Obojczyk: *Ten lęk, że mama mnie zostawi*

Pod Pachą: *Ten lęk, że wyjdzie z domu i więcej nie wróci*

Głowa: *Ten lęk, że nie przeżyję*

Brew: Uwalniam się od tego dziecięcego lęku, który mnie trzyma do dziś

Bok Oka: Jestem wdzięczny, że moje lęki nigdy się nie sprawdziły, a moja mama jest osobą lojalną, której zawsze można ufać, i która zawsze wraca do domu

Pod Okiem: Uwalniam te lęki, które nie są rzeczywiste i żyją tylko w mojej głowie

Pod Nosem: Uwalniam się od lęku przed wejściem w głęboki związek

Broda: Wybieram osoby lojalne, którym można ufać

Obojczyk: Jestem dorosły i moje życie nie zależy od związku z kimkolwiek; związek może być najwspanialszym dodatkiem do mojego życia, ale nie MOIM ŻYCIEM

Pod Pachą: Uwalniam się od obsesyjnej potrzeby bycia z kimś

Głowa: Co by się stało, gdybym mógł być sam i czuć się zupełnie bezpiecznie i spokojnie?

Brew: Wybieram bezpieczeństwo i spokój, gdy jestem sam i oczekuję na pojawienie się TEJ osoby

Bok Oka: Czuję się podekscytowany tym, że bycie samemu i niezależnym od nikogo może być całkiem interesujące

Pod Okiem: Uwalniam tę dziecięcą potrzebę bycia zależnym od drugiej osoby

Pod Nosem: *Pozwalam sobie na odkrywanie swoich zalet i swojej mocy*

Broda: *Pozwalam sobie je dostrzec, docenić i cieszyć się nimi*

JESTEM CIĘŻAREM DLA MAMY

Każdy z nas ma jakieś emocjonalne sprawy do rozwiązania, niezależnie od tego, jaką rolę w życiu pełni. Niestety jednak niekiedy jako rodzice przenosimy je nieświadomie na swoje dzieci. Cechą charakterystyczną psychiki dziecka jest to, że ma ono poczucie, iż jest centrum wszechświata, który wokół niego się obraca. Konsekwencją tego jest to, że dziecko ma skłonności do brania na siebie odpowiedzialności za problemy rodziców, bo myśli, że to „przez niego”. W poniższym przykładzie dorosły już człowiek, który pracował nad swoim dzieciństwem i rodzicami, właśnie tak wspominał okres dziecięcy, jako odpowiedzialny za złe nastroje mamy. Bał się czegokolwiek zrobić, aby tylko nie zdenerwować mamy, bo wtedy byłoby z nią źle. Jako dziecko brał odpowiedzialność za stan emocjonalny mamy i próbował ją ochraniać. Był tak przestraszony rozstrojeniami nerwowymi mamy, że usiłował być idealnym dzieckiem. Wydawało mu się, że nawet najmniejszy wybryk z jego strony mógłby doprowadzić jego mamę do ruiny.

Mimo że mam ten paniczny lęk, że jak obciążę moją mamę swoimi problemami, to ona tego nie przetrzyma i mój świat się zawali, wybieram spokój.

Mimo że mam ten paniczny lęk, że moja mama tak bardzo nie potrafi sobie radzić z problemami, że jak dodam jej nawet najmniejszy mój problem, to ją tym zabiję, akceptuję siebie całkowicie i głęboko i to że się boję.

Mimo, że mam ten paniczny lęk i muszę uważać, aby nie dobić mojej mamy jakkolwiek swoją trudnością i muszę ją ochraniać, akceptuję siebie całkowicie i to że mam tyle odwagi, aby to robić.

Brew: *Ten paniczny lęk*

Bok Oka: *Muszę ciągle uważać*

Pod Okiem: *Muszę ją ochraniać*

Pod Nosem: *Bo może być źle i mój świat się zawali*

Broda: *Ona jest za słaba, aby radzić sobie ze sobą*

Obojczyk: *Więc tym bardziej nie poradzi sobie ze mną*

Pod Pachą: *Moje problemy są zwyczajne, ale przy słabości mojej mamy*

Głowa: *Mają moc zabijania*

Brew: *Podziwiam siebie, że przez tyle lat byłem zdolny nieść
moją mamę na swoich ramionach*

Bok Oka: *Dzisiaj nadszedł czas, aby zwolnić się z tej roli*

Pod Okiem: *Moja mama jest w porządku, a ja mogę sam
zajmować się swoimi problemami*

Pod Nosem: *Dlatego uwalniam ten paniczny lęk, że coś jej
zrobię*

Broda: *Otwieram się na to, że moja relacja z mamą może
polegać na czymś nowym*

Obojczyk: *Chcę, aby moja relacja z mamą była wolna od lęku,
a wypełniona spokojem*

Pod Pachą: *Uwalniam się od tego lęku, że zabiję ją swoimi
problemami, bo umiem sam nimi się zająć*

Głowa: *Chciałbym ofiarować jej coś pozytywnego zamiast tego
lęku, bo to byłoby to, co naprawdę ją ochroni*

LĘK PRZED ZMIANĄ

Lęk przed zmianą, przed nowym jest najbardziej powszechnym lękiem, którego doświadczają nie tylko ludzie, ale i zwierzęta. Wynika to z prostego mechanizmu przetrwania. Przetrwanie jest najbardziej podstawową potrzebą każdego organizmu żywego. Jedną z cech sprzyjających przetrwaniu jest przewidywalność. Jeśli coś jest znajome, jeśli coś jest wyuczone, jeśli potrafimy przewidzieć prawdopodobieństwo wydarzeń, to nie tylko jesteśmy bardziej zrelaksowani, ale możemy zawczasu się przygotować, zapewniając sobie w ten sposób lepsze szanse przetrwania (powodzenia, sukcesu). Z kolei nowe, czy nieznane niesie ze sobą potencjalne zagrożenie. Głęboko zakodowany mechanizm przetrwania każe nam instynktownie zareagować oporem do nowego. Znana nam jest postawa „lepsze znane piekło od nieznanego nieba” - typowy instynkt samozachowawczy. Oczywiście często stoi to w konflikcie z potrzebą rozwoju. Konflikt ten jest bardzo silny i zwykle instynkt wygrywa produkując całą gamę oporów i w konsekwencji odwlekania zamierzonych zmian. Potrzeba wtedy zaingerować i pomóc sobie różnymi technikami. EFT jest jedną z nich, a poniżej kilka rund na opór przed zmianą.

Zmiany są niebezpieczne

Mimo że obawiam się zmian, bo nie jestem pewny, jakie one będą, otwieram się na to, że mogę być mile zaskoczony przez życie.

Mimo że wolę pozostać tym kim jestem, bo przynajmniej tak jest bezpieczniej, akceptuję siebie całkowicie i swoje obawy.

Mimo że mam przekonanie, że zmiany są niebezpieczne, bo wtedy przestanę istnieć jako ja i stanę się kimś innym, a do tego dopuścić nie mogę, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *Ten lęk*

Bok Oka: *Boję się, że stanę się kimś innym*

Pod Okiem: *Zmiany są niebezpieczne*

Pod Nosem: *Lepiej pozostawić sprawy takimi, jakimi są*

Broda: *Boję się zmiany*

Obojczyk: *Czuję niechęć do oddania tego, co towarzyszyło mi przez tyle lat*

Pod Pachą: *Ten lęk przed zmianą*

Głowa: *Bezpieczniej jest uciec od zmian*

Brew: Wybieram spokój, gdy myślę o zmianach

Bok Oka: Jestem wdzięczny za to kim jestem, bo służyło mi to przez wiele lat

Pod Okiem: Uwalniam lęk, że to stracę, bo to nieprawda

Pod Nosem: Wszystko co mam i kim jestem przygotowało mnie na nowe i na więcej

Broda: I zawsze będzie to częścią mnie, tak naprawdę nigdy tego nie stracę

Obojczyk: Otwieram się na ulepszenie tego kim jestem teraz

Pod Pachą: Jest to bezpiecznie i uwalniam wszelką iluzję, że to kim jestem zniknie

Głowa: Otwieram się na zmianę, bo dzięki niej to kim teraz jestem zostanie ulepszone i rozszerzone, a nie porzucone

Zmiany są zagrożeniem dla mojego JA

Mimo że mam bardzo głęboki opór przed zmianą, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że zmiana jest dla mnie zagrożeniem, bo mama chciała mnie na siłę zmienić wg jej upodobania, akceptuję siebie całkowicie i to kim jestem.

Mimo że mama nie akceptowała mnie w pełni i chciała żebym była kimś innym, więc musiałam się bronić z całych sił przed zmienieniem mnie na siłę i dlatego nie znoszę zmiany, bo kojarzy mi się z zanikiem tego, kim jestem, akceptuję siebie całkowicie i głęboko i to kim jestem.

Brew: *Ten strach przed zmianą*

Bok Oka: *Ten opór przed zmianą*

Pod Okiem: *Mama chciała mnie zmienić na siłę*

Pod Nosem: *Wizja zmiany wywołuje we mnie złość i opór*

Broda: *Muszę się mocno bronić przed zmianą*

Obojczyk: *Zmiana prowadzi do zagrożenia życia na poziomie tego, kim jestem*

Pod Pachą: *Zmiana może doprowadzić do zniknięcia mojej unikalnej osobowości z powierzchni ziemi*

Głowa: *Nie mogę dopuścić do zmiany! Muszę się bronić.*

Brew: *Akceptuję w pełni to kim jestem teraz - to zależy ode mnie*

Bok Oka: *Doceniam, że mam tak dużo siły wewnętrznej, aby zaciekle bronić siebie - dzięki temu przeżyłam jako JA*

Pod Okiem: *Dziś już jestem wolna od zewnętrznych zagrożeń tożsamości i mogę pozwolić sobie na modyfikacje*

Pod Nosem: *Uwalniam to przekonanie, że zmiana prowadzi do katastrofy*

Broda: *Zmiana może być przyjemna, rozwojowa i korzystna dla mnie i mojej osobowości*

Obojczyk: *Uwalniam tę dziecięcą zaciekłość oporu przed zmianą, bo dziś jest mi już niepotrzebna*

Pod Pachą: *Pozwalam sobie czuć się swobodnie z samą sobą i z zaciekawieniem oczekuję zmian, które jeszcze bardziej rozwiną to kim jestem*

Głowa: *Pozwalam sobie na zmiany zaproponowane przeze mnie, bo one są dla mnie dobre, i jestem wolna od wszystkich ludzi, którzy chcą mnie zmienić na siłę wg ich własnych wizji. Zastługuję na pozytywną zmianę i rozwój wg mojego własnego potencjału.*

Lęk przed tym, co będzie po zmianie

Mimo że boję się tego, co będzie po zmianie, akceptuję siebie całkowicie i to, że się boję.

Mimo, że odczuwam lęk, że nie dam sobie rady, gdy moje życie zmieni się na lepsze, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że boję się opuścić to miejsca, gdzie jestem teraz, bo nie wiem, co czeka na mnie za rogiem, otwieram się na miłą niespodziankę.

Brew: *Ten lęk*

Bok Oka: *Ten lęk, że sobie nie poradzę*

Pod Okiem: *Ten lęk przed nieznanym*

Pod Nosem: *Ten lęk*

Broda: *Ten lęk*

Obojczyk: *Boję się opuścić swoje znajome miejsce*

Pod Pachą: *Ten lęk, że będzie źle*

Głowa: *Ten lęk*

Brew: *Życie jest ciągłą zmianą, dlatego akceptuję, że to jest to, czego ode mnie życie chce.*

Bok Oka: *Wybieram zaufanie do życia i do tego, że jest zawsze po mojej stronie.*

Pod Okiem: *Uwalniam swoje lęki, bo one chcą mnie trzymać w miejscu.*

Pod Nosem: *A ja wybieram rozwój i płynięcie z prądem życia.*

Broda: *Zmiany są dla mnie źródłem szczęścia i radości.*

Obojczyk: *Poddaję się mądrości wszechświata, której moje małe lęki nie rozumieją.*

Pod Pachą: *Jestem częścią ogromu życia, którego nie można objąć rozumem, dlatego pozwalam temu wkroczyć do mojego świata.*

Głowa: *Płynę bez wysiłku na fali życia i uwalniam wszystkie lęki, które chcą mnie zatrzymać i zniechęcić przed tą przygodą.*

BOJĘ SIĘ UWOLNIĆ OD POCZUCIA WINY

Poczucie winy może mieć swoje różne źródła, jak i „cele”. W tym przykładzie osoba przyjęła poczucie winy, jako postawę życiową. Używała tej postawy do manipulowania ludźmi. Odgrywanie roli ofiary i winnego wzbudza ludzką sympatię i współczucie, ale równocześnie jest to zrzeczenie się odpowiedzialności za siebie i za to co się robi. Postawa niniejsza wyniesiona została z dzieciństwa i domu rodzinnego, gdzie używano wielu kar za nawet nieistotne rzeczy. Osoba ta mając wrażliwy charakter popadła w rolę ofiary, u innych mogłoby się to przekształcić w agresję. Ponieważ używanie tej roli przez lata było „sprawdzonym” sposobem na życie, uwolnienie się od tej roli i przyjęcie nowej bardziej konstruktywnej nie było takie oczywiste i natychmiastowe.

Mimo że mam opór przed rozstaniem się z moim poczuciem winy, akceptuję siebie i to, że chcę się rozwijać.

Mimo że moje poczucie winy służyło mi dobrze w pewnym sensie przez te wszystkie lata, otwieram się na zmiany.

Mimo że boję się, że nie będę mógł więcej wpływać na ludzi tak, jak to robiłem dotąd, otwieram się na to, że istnieją inne sposoby.

Brew: *Ten opór*

Bok Oka: *Nie chcę się pozbywać poczucia winy!*

Pod Okiem: *Chcę się pozbyć poczucia winy!*

Pod Nosem: *Ten strach, że nie będę wpływał więcej na ludzi*

Broda: *Ten strach, że nie będę więcej w centrum zainteresowania*

Obojczyk: *Ta potrzeba bycia ofiarą, aby wpływać na ludzi*

Pod Pachą: *Ta potrzeba bycia ofiarą, aby zjednywać ich sympatię*

Głowa: *Cały ten konflikt*

Brew: *Wybieram wolność od tego rodzinnego schematu*

Bok Oka: *Otwieram się na inne metody zjednywania sympatii*

Pod Okiem: *Uwalniam się od odgrywania roli ofiary*

Pod Nosem: *Nie potrzebuję więcej tego konfliktu*

Broda: *Uwalniam się od tego oporu przed wolnością od poczucia winy*

Obojczyk: *Bo wiem, że istnieją bardziej dojrzałe formy wchodzenia w relacje*

Pod Pachą: *Dość było „ofiar” w mojej rodzinie*

Głowa: *Dlatego decyduję, że nie chcę być więcej jedną z nich*

Brew: *Wybieram spokój i radość, gdy wchodzę w relacje z ludźmi*

Bok Oka: *Marzę o relacjach wolnych od zawitości i podchodów*

Pod Okiem: *Wybieram prostotę i szczerłość*

Pod Nosem: *Ludzie będą mnie doceniać i szanować bardziej, jeśli pozwolę na szczerłość bez manipulacji*

Broda: *Akceptuję, że życie bez używania poczucia winy jest bezpieczne*

Obojczyk: *Otwieram się na możliwości doświadczania życia, o których mi się nawet nie śniło*

Pod Pachą: *Dlatego uwalniam się od tego kurczowego trzymania się poczucia winy*

Głowa: *Świat jest o wiele większy i chcę go eksplorować bez żadnych ograniczeń*

MUSZĘ SIĘ PRZEJMOWAĆ I MARTWIĆ INNYMI

Mamy tu do czynienia z postawą mesjańską. Ciągła potrzeba zbawiania innych, innymi słowy, rozwiązywania ich problemów, czasami nawet wtedy, gdy ktoś wcale tego nie chce, czyli uzdrawianie na siłę. W tym przypadku postawa ta wyniknęła z tego, że dziecko przyjęło rolę ochraniającego swojego rodzica, który sam sobie ze sobą nie radził. Rodziło to w dziecku ciągłe napięcie i ciągłą potrzebę czuwania. W dorosłym życiu przeniosło się to na innych ludzi. Osoba ta będąc w ciągłym napięciu obawiała się zrelaksować, bo nauczona w dzieciństwie, że zrelaksowanie może doprowadzić do nieszczęścia, skojarzyła relaks jako niebezpieczeństwo. Pomaganie było u tej osoby kompulsywne i trudno było jej skojarzyć na poziomie emocjonalnym, że można pomagać innym z pozycji czystej chęci i wyboru, a nie lęku.

Nie mogę się zrelaksować, gdy inni cierpią

Mimo że mam konflikt interesów w sobie i boję się, że gdy się zrelaksuję, to stracę ochotę do pomagania innym, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że jestem przekonany, że muszę się przejmować i martwić innymi, aby im być w stanie pomóc i nie ma tu miejsca na dystans i relaks, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że nie wyobrażam sobie życia bez martwienia się losem innych, więc jak mogę się zdystansować, otwieram się na nowe zrozumienie.

Brew: *Ten konflikt*

Bok Oka: *Muszę się martwić i denerwować innymi*

Pod Okiem: *Nie mogę sobie pozwolić na dystans*

Pod Nosem: *Ten konflikt*

Broda: *Relaks odciągnie mnie od osób potrzebujących mnie*

Obojczyk: *Przestanę się nimi przejmować*

Pod Pachą: *Nie mogę przestać martwić się o innych*

Głowa: *Nie mogę się zdystansować, bo muszę się przejmować*

Brew: *Otwieram się na rozwiązanie tego konfliktu*

Bok Oka: *Pomaganie innym w zrelaksowanym stanie o wiele lepiej im służy*

Pod Okiem: Ci którzy liczą na mnie potrzebuję przede wszystkim mojego spokoju, a nie lęku, którego mają dość

Pod Nosem: Dlatego wybieram spokój, relaks i dystans, gdy zajmuję się problemami innych

Broda: Chcę wytworzyć atmosferę spokoju wokół mnie, aby inni mogli się odprężyć

Obojczyk: Uwalniam to błędne przekonanie, że pomaganie polega na lęku o drugą osobę

Pod Pachą: Poprzez swój lęk o innych dokładam tylko do ich lęku, dlatego wybieram lepsze podejście, które jest pełne zdrowego dystansu i spokoju

Głowa: Jestem wdzięczny i dumny z siebie, że mam w sobie tę potrzebę pomagania i chcę być w tym jeszcze bardziej efektywny, dlatego wybieram spokój, relaks i dystans

Świat jest zły i inni sobie z tym sami nie radzą

Mimo że nie czuję się bezpiecznie na tym świecie, otwieram się na spokój.

Mimo że spodziewam się, że za chwilę znowu coś złego się stanie, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam ciągłą potrzebę „zbawiania” innych, bo nie wierzę że mogą sobie poradzić sami, akceptuję siebie i to co czuję.

Brew: *Nie czuję się bezpiecznie*

Bok Oka: *Moje życie polega na ciągłym zamartwianiu się*

Pod Okiem: *Nie mam czasu na szczęście, bo niebezpieczeństwo ciągle na mnie czyha*

Pod Nosem: *Ten brak poczucia bezpieczeństwa*

Broda: *Niektórzy mogą się relaksować, ale ja nie, bo czuję się jak na wojnie*

Obojczyk: *Ten brak poczucia bezpieczeństwa*

Pod Pachą: *Lepiej pomogę innym, bo oni też są w niebezpieczeństwie*

Głowa: *Nie jestem bezpieczny*

Brew: *Akceptuję fakt, że jestem OK, a ten strach to tylko echa przeszłości*

Bok Oka: *Jestem bezpieczny tu i teraz*

Pod Okiem: *Uwalniam ten lęk, który żyje tylko i wyłącznie w mojej głowie*

Pod Nosem: Zastługuję na wolność od przeszłych doświadczeń
i na spokój tu i teraz

Broda: Otwieram się na poczucie, że w jakiś sposób ktoś
zawsze nade mną czuwa i mogę się zrelaksować

Obojczyk: Uwalniam się z szeregów nieszczęśliwych osób, bo
jest ich zdecydowanie za dużo

Pod Pachą: Chcę, aby życie przejawiało się przez moje ciało w
swej pełnej okazałości, czyli w wibrującej radości

Głowa: Uwalniam wszelkie blokady, które temu przeszkadzają
i wybieram wolność i bezpieczeństwo

POTRZEBA KONTROLI

Kontynuując powyższy przykład, brak poczucia bezpieczeństwa dziecka i ciągła potrzeba czuwania nad nieprzewidywalnością rodziców, wykształcił również nadmierną potrzebę kontroli, czyli brak zaufania do czegokolwiek, co nie mieściło się w zakresie kontrolowania. Postawa mesjańska z przykładu powyżej może kojarzyć się z dobrocią serca i często tak jest, ale może też ukrywać się pod tym, tak naprawdę, potrzeba kontroli nad życiem innych, „bo wtedy jest bezpiecznie”. Metody rodziców na życie nie sprawdziły się i dziecko nie czuło się bezpiecznie, dlatego przejęło kontrolę nad życiem swoim jak i reakcjami rodzica. Z czasem rozlało się to na życie każdego, z kim owa dorosła już osoba była w jakiś sposób związana.

Musi być „po mojemu”

Mimo że mam potrzebę kontrolowania co i jak inni robią, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że lepiej się czuję, gdy jest „po mojemu”, bo nie mam zaufania do metod innych, wybieram spokój.

Mimo że trudno jest mi czuć się bezpiecznie, gdy coś dzieje się poza moją kontrolą, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Brew: *Ten lęk, że metody innych zawiodą*

Bok Oka: *Ta potrzeba kontroli*

Pod Okiem: *Ten brak zaufania, że inni też mogą być skuteczni*

Pod Nosem: *Ten lęk przed „nie moim”*

Broda: *Ten brak poczucia bezpieczeństwa, gdy mam komuś zaufać*

Obojczyk: *Wolę kontrolować*

Pod Pachą: *Wolę, żeby było „po mojemu”*

Głowa: *Ten brak zaufania*

Brew: *Akceptuję, że istnieje całe bogactwo dobrych rozwiązań jakie życie ma w zanadru*

Bok Oka: *Otwieram się na zaufanie, że życie mi sprzyja i nie muszę mu dyktować jak ma działać*

Pod Okiem: *Pozwalam życiu znaleźć najlepsze metody rozwiązywania spraw*

Pod Nosem: Nawet jeśli będą różne od tego, co znam i tego co „sprawdzone”

Broda: Akceptuję, że we wszystkim co się dzieje jest mądrość, której może nie zawsze rozumiem

Obojczyk: Uwalniam ten strach, że jak nie będzie „po mojemu”, to będzie źle

Pod Pachą: Wybieram poczucie bezpieczeństwa

Głowa: Pozwalam życiu się mną zaopiekować

Frustracja, gdy coś idzie nie po mojej myśli

Mimo że nie mogę się pogodzić, że coś idzie nie po mojej myśli, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że gdy coś idzie nie po mojej myśli, to wpadam w złość, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że musi być tak jak zaplanuję, bo jak nie, to nie pogodzę się z tym do końca życia, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: Musi być tak, jak zaplanuję.

Bok Oka: Tak jest najbezpieczniej dla mnie i dla wszystkich.

Pod Okiem: Nie mogę się pogodzić z tym, że coś wymknęło mi się spod mojej kontroli.

Pod Nosem: Nie daje mi to spać i nie daje mi to spokoju.

Broda: Czuję się bezpiecznie tylko wtedy, gdy jest po mojemu, bo mam nad tym kontrolę.

Obojczyk: Nie mogę znieść, gdy nie mam nad czymś kontroli.

Pod Pachą: To jest niebezpieczne i może przynieść mi zgubę.

Głowa: Uspokoję się tylko wtedy, gdy będzie po mojemu.

Brew: Co by się stało, gdybym zaufał, że sprawy spoza mojej kontroli mogą być tak naprawdę dobre dla mnie?

Bok Oka: Otwieram się na to, że nie muszę wszystkiego kontrolować.

Pod Okiem: Jestem dzieckiem Boga i on chętnie nade mną czuwa, gdy mu tylko na to pozwolę.

Pod Nosem: Ta złość jest mi niepotrzebna, wybieram wolność od niej.

Broda: Uwalniam ten strach, że to nad czym nie mam kontroli może mnie zniszczyć.

Obojczyk: Pozwalam życiu mile mnie zaskoczyć, bez mojej kontroli tego.

Pod Pachą: *Pozwalam sobie być jednością z wszechświatem,
który chce mojego dobra.*

Głowa: *Wybieram spokój, bezpieczeństwo i zaufanie.*

BOJĘ SIĘ RADOŚCI

Poniższy lęk przed radością wykształcił się poprzez nieumiejętność rodzica w cieszeniu się radością dziecka. Dziecko za każdym razem, gdy miało jakąś radosną nowinę, czy osiągnęło coś ważnego, z czego było dumne, spotykało się jedynie z krytyką, lub komentarzem „no i z czego się tak cieszysz”, albo „przecież można to było zrobić lepiej”. Szybko się nauczyło, że radość prowadzi do bólu. Później przekształciło się to w lęk przed radością i unikanie jej, oraz brak zaufania, że cokolwiek może zakończyć się szczęśliwie.

Druga runda mówiąca o lęku przed sukcesem należy do tej samej kategorii. Osoba nie wierzyła, że jest w stanie osiągnąć sukces, bo ile razy coś jej się udawało jako dziecko, to nikt nigdy jej w tym nie wspierał. Jedną z cech sensu ludzkiego życia jest wspólne grupowe dzielenie się zarówno stratą, jak i sukcesem (najprostszy przykład - pogrzeb lub wesele obecne w każdej jednej kulturze). Sukces w samotności nie ma żadnego sensu. Dlatego jeśli nikt nas nie wspiera, nie celebruje z nami naszych osiągnięć, to wkrótce zniechęcamy się do sukcesu, a może nawet się go boimy.

Radość i szczęście są nie dla mnie

Mimo że czuję lęk, gdy czymś się cieszę, akceptuję siebie całkowicie i ten lęk.

Mimo że boję się, że to zadowolenie pryśnie i wtedy będę rozczarowany, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że jakaś część mnie wierzy, że nie zasługuję na radość i szczęście, akceptuję siebie i tę część mnie.

Brew: *Ten lęk*

Bok Oka: *Ten lęk, że moja radość się skończy*

Pod Okiem: *Ten lęk, że radość prowadzi do nieszczęścia*

Pod Nosem: *Ten brak wiary w pozytywne zakończenie*

Broda: *Ten brak zaufania, że sprawy mogą iść szczęśliwym torem*

Obojczyk: *Ten lęk, że wszystko się źle skończy*

Pod Pachą: *Ten lęk, że szczęście nie trwa wiecznie*

Głowa: *Ten lęk, że i tak się wszystko schrzani*

Brew: Uwalniam ten lęk przed nieszczęśliwym zakończeniem

Bok Oka: Akceptuję fakt, że nie muszę kontrolować szczęścia

Pod Okiem: Wybieram wolność od przekonania, że wszystko musi się źle skończyć

Pod Nosem: Wybieram poczucie bezpieczeństwa

Broda: Wybieram zaufanie do życia, które jest zawsze po mojej stronie

Obojczyk: Co by się stało, gdybym pozwolił szczęściu się dzieć bez mojej kontroli?

Pod Pachą: Uwalniam ten lęk, on istnieje tylko w mojej głowie

Głowa: Pozwalam sobie na relaks i na spokój, gdy widzę, że coś pozytywnego się dzieje

Boję się sukcesu, bo i tak go stracę

Mimo że boję się osiągać sukcesu bo spodziewam się, że go zaraz stracę, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że boję się osiągać sukcesu bo spodziewam się, że go zaraz stracę, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że boję się osiągnąć sukcesu bo spodziewam się, że go zaraz stracę, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *Ten strach, że stracę co osiągnęłam*

Bok Oka: *Wolę niczego nie osiągnąć - tak jest bezpieczniej*

Pod Okiem: *Ten strach, że stracę co osiągnęłam*

Pod Nosem: *Wolę niczego nie osiągnąć - tak jest bezpieczniej*

Broda: *Ten strach, że stracę co osiągnęłam*

Obojczyk: *Wolę niczego nie osiągnąć - tak jest bezpieczniej*

Pod Pachą: *Ten strach, że stracę co osiągnęłam*

Głowa: *Wolę niczego nie osiągnąć - tak jest bezpieczniej*

Brew: *Uwalniam to ograniczające przekonanie skądkolwiek się wzięło w mojej głowie*

Bok Oka: *Zastługuję na sukces i na cieszenie się nim, nawet jeśli w to nie wierzę*

Pod Okiem: *Nie mogę się doczekać momentu, w którym poczuję mój sukces wolny od strachu*

Pod Nosem: *Jestem zmęczona zatrzymywaniem się w połowie drogi*

Broda: *Czuję się bezpiecznie osiągając sukces*

Obojczyk: *Pozwalam sobie zaryzykować i spodziewam się pozytywnych wydarzeń*

Pod Pachą: *Uwalniam się od tych limitów i zdaję się na opiekę sił wyższych, które zawsze są po mojej stronie, jeśli im pozwolę*

Głowa: *Doceniam to kim jestem i to, że mam moc zatrzymać moje ograniczenia, albo pozwolić im zaniknąć*

NIE UMIEM ODMAWIAĆ

Okazuje się, że z mówieniem NIE wiele osób ma problem. „Stara szkoła” wychowania uczy nas, że nie wolno odmawiać, jeśli jesteśmy o coś poproszeni, bo jest to niegrzeczne. I o ile rzeczywiście są wyjątkowe sytuacje, w których dobrze jest zrezygnować z siebie i zgodzić się na coś, o tyle gdy staje się to cechą, zaczyna mieć to niszczącą moc. Stajemy się wtedy obiektem wykorzystywania przez innych, którzy dobrze czują, że można nas wykorzystać, bo nie potrafimy trzymać własnych granic.

Często uczeni jesteśmy, szczególnie przez rodziców, że ani im, ani starszym od nas osobom nie wolno mówić NIE. A jeśli nam się zdarzy, to spotyka nas za to kara. Z czasem rozwija się poczucie winy i strach przed mówieniem NIE. Oczywiście każde zdrowe życie wymaga umiejętności zarówno odmawiania jak i zgadzania się, dlatego nigdy nie jest za późno, aby wyrobić w sobie te umiejętności.

Mimo że jest mi trudno odmawiać, akceptuję siebie i swoją trudność.

Mimo że czuję się winna, gdy chcę powiedzieć Nie, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że mam opór żeby odmawiać, bo wydaje mi się, że ranię innych, akceptuję siebie i wybieram spokój.

Brew: *Ta trudność*

Bok Oka: *Ten opór, gdy chcę powiedzieć Nie*

Pod Okiem: *To poczucie winy, gdy chcę odmówić*

Pod Nosem: *Ten strach, że zranię innych*

Broda: *Wolę się poświęcić, niż odmówić*

Obojczyk: *To poczucie winy*

Pod Pachą: *Ten przymus, żeby spełniać wszystkie prośby*

Głowa: *Cały ten konflikt*

Brew: *Otwieram się na to, że ja też w tym wszystkim się liczę*

Bok Oka: *Mam prawo odmawiać, jeśli czyjaś prośba jest wykorzystywaniem mnie*

Pod Okiem: *Akceptuję siebie i wszystkie swoje potrzeby*

Pod Nosem: *Czuję się wspaniale, gdy mówię Tak, bo pomagam innym*

Broda: *Otwieram się na umiejętność rozróżnienia kiedy dobrze jest powiedzieć Tak, a kiedy Nie*

Obojczyk: *Uwalniam się od poczucia winy, gdy mówię Nie*

Pod Pachą: *Wybieram zachowanie zdrowych granic i szanuję granice swoje i innych*

Głowa: *Akceptuję fakt, że osoby, które nie są w stanie przyjąć mojej odmowy i się obrażają, tak naprawdę nie są moimi prawdziwymi przyjaciółmi, tylko widzą we mnie narzędzie do zaspokajania swoich potrzeb.*

NIE JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRY

Przekonanie „nie jestem wystarczająco dobry” jest źródłem bardzo wielu ograniczeń emocjonalnych. Niektórzy twierdzą, że do tego przekonania prowadzą się wszystkie zaburzenia.

W poniższym przykładzie osoba pracowała nad poczuciem niezasługiwania na akceptację i obawą przed odrzuceniem z powodu nie bycia wystarczająco dobrym. Takie przekonanie może się wykształcić, gdy rodzice nie wspierają dziecka w momentach trudnych, gdy nadmiernie go karzą za małe błahostki, gdy w szkole panuje atmosfera zbyt wielkiej rywalizacji, gdy dziecko przejawia zbyt wielkie ambicje, które nie są w odpowiedni sposób zbalansowane, itd.

Mimo że obawiam się tego, że jestem nie dość dobry, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że obawiam się tego, że nie potrafię sprostać wymaganiom, akceptuję siebie całkowicie i to, co czuję.

Mimo że mam ten lęk, że nie zasługuję na akceptację dopóki nie będę wystarczająco dobry, akceptuję siebie i wszystkie moje uczucia.

Brew: *Ta obawa*

Bok oka: *Ta obawa, że jestem niewystarczająco dobry*

Pod okiem: *Ta obawa, że mnie odrzucą*

Pod nosem: *Ta obawa, że nie zasługuję na akceptację*

Broda: *Ta obawa*

Obojczyk: *Nie jestem wystarczająco dobry*

Pod piersią: *Nie zasługuję na akceptację*

Pod pachą: *Oni są lepsi*

Głowa: *Frustruje mnie, że czuję się gorszy niż oni*

Brew: *Chcę się uwolnić od tego uczucia*

Bok oka: *Jestem nie dość dobry, ale według kogo?*

Pod okiem: *Jestem wystarczająco dobry, aby być szczęśliwym*

Pod nosem: *To ja decyduję o tym, co jest dla mnie dobre, a co nie*

Broda: *To ja wybieram na ile chcę być w czymś dobry, a na ile nie*

Obojczyk: *Nie muszę żyć według niczyich standardów i uwalniam się od nich*

Pod piersią: *Mam swoje własne opinie i swoją własną wizję świata*

Pod pachą: *Jestem doskonały taki jaki jestem*

Głowa: *Zaslługuję na pełną akceptację takim, jaki jestem*

WYRAŻANIE UCZUĆ JEST NIEBEZPIECZNE

Są takie rodziny, lub nawet całe kultury, gdzie wyrażanie emocji jest źle widziane. Różne osoby mają różną potrzebę wyrażania emocji i nie należy wnioskować, że osoby spokojne to takie, które tłumią w sobie emocje. Jednak jeśli dziecko jest karczone za spontaniczne wyrażanie siebie, to dochodzi do ich zduszenia w sobie, co w rezultacie zaburza system energii. Oczywiście są sytuacje, w których spontaniczne emocje dziecka należy skorygować, ale zawsze po tym powinno nastąpić wyjaśnienie, choćby proste, dlaczego tak się dzieje, aby dziecko nie brało tego na siebie.

Strach przed wyrażaniem uczuć często prowadzi do zubożenia życia społecznego, uczuciowego, rodzinnego.

Mimo że nie mogę bezpiecznie wyrażać swoich uczuć, wybieram spokój.

Mimo że nie czuję się bezpiecznie, gdy mam wyrazić swoje uczucia, otwieram się na nowe rozwiązania.

Mimo że wyrażanie uczuć nie jest bezpieczne, wybieram spokój.

Brew: *Boję się wyrażać uczucia*

Bok Oka: *Wyrażanie uczuć jest niebezpieczne*

Pod Okiem: *Wyrażanie uczuć prowadzi do katastrofy*

Pod Nosem: *Wolę nie mieć żadnych uczuć*

Broda: *Boję się, że mam uczucia*

Obojczyk: *Boję się, że nie mam nad nimi kontroli*

Pod Pachą: *Wyrażanie uczuć jest niebezpieczne*

Głowa: *Boję się swoich uczuć*

Brew: *Akceptuję, że jestem normalny i mam uczucia, jak każdy inny człowiek i zwierzę*

Bok Oka: *Wybieram bezpieczne formy wyrażania uczuć*

Pod Okiem: *Uwalniam się od strachu przed wyrażaniem uczuć. Ten strach nie pochodzi ode mnie.*

Pod Nosem: *Jestem wdzięczny, że mam uczucia. Dzięki nim świat jest o wiele bardziej kolorowy i ekscytujący.*

Broda: *Pozwalam sobie na posiadanie uczuć i swobodne wyrażanie ich.*

Obojczyk: *Otwieram się na to, że wyrażanie uczuć może być fajne, a nie przerażające*

Pod Pachą: *Wybieram inny punkt widzenia od tego, który mam teraz*

Głowa: *Gdy byłem niemowlakiem nie miałem problemu z wyrażaniem uczuć i wybieram powrót do tamtej wolności.*

ROZDZIAŁ III

PRZEŻYCIA TRAUMATYCZNE



PRZEŻYCIA TRAUMATYCZNE / PTSD

Jak dotąd, nie słyhać jeszcze o sposobie, który potrafiłby radzić sobie z traumą lepiej, niż EFT. Ponieważ fizyka naszych organizmów nie jest jeszcze całkowicie zbadana, a natura emocji do końca rozgryziona, to nie wiadomo dlaczego działanie EFT jest tak skuteczne. Jednakże stosując EFT możemy obserwować, jak rezultaty traumy pod postacią różnych objawów cofają się w zadziwiającym tempie i więcej nie wracają.

Kiedy mówimy, że miało miejsce traumatyczne wydarzenie, to mamy na myśli, że

- Stało się to nagle
- Nie byliśmy na to przygotowani
- Czuliśmy się całkowicie bezsilni, aby temu zaradzić
- Powtarzało się to wielokrotnie
- Ktoś był z premedytacją okrutny
- Miało to miejsce w dzieciństwie

Nie wszystkie powyższe warunki muszą zaistnieć razem, aby spowodować traumę; wystarczy, że byliśmy przerażeni i bezsilni, aby pozostały tego skutki, które rzutują na codzienne życie.

Trauma nie musi być również związana z fizyczną szkodą, jak np. pobicie czy wypadek. Czasami np. bycie świadkiem jakiejś tragedii może doprowadzić do traumy. Tak samo, operacja, śmierć kogoś bliskiego, rozbitcie związku, czy głębokie poniżenie nie powinny zostać zlekceważone jako potencjalne źródła traumy.

Nie każde wydarzenie traumatyczne pozostawia po sobie ślady w naszej psychice. Zależy to od wielu czynników i jest to zawsze SUBIEKTYWNE doświadczenie. Nie ma czegoś takiego jak klasyfikacja wydarzeń na takie, które powodują traumę i takie, które nie powodują. Dla niektórych drobne wydarzenie może być emocjonalnie zgubne w skutkach, a dla innych przeżycie tsunami podczas wakacyjnego urlopu rozejdzie się w miarę szybko bez śladu. Oto niektóre warunki, które mają wpływ na to, że nawet małe wydarzenie może przekształcić się w traumę:

- Osoba jest pod wpływem dużego przedłużającego się stresu. Organizm staje się wyczerpany, a jego naturalne obrony osłabione. Małe zdarzenie może się okazać nie do zniesienia.
- Osoba, która wcześniej doznała jakiejś traumy, może następną stresującą sytuację odebrać znacznie poważniej, niż mogłoby się wydawać
- Osoba jest bardzo wrażliwa z natury
- Osoba nie miała odpowiedniego wsparcia lub warunków do uwolnienia stresu z organizmu po zaistniałym wydarzeniu
- Brak odpowiednich informacji o tym co się stało, czy dzieje, może podtrzymać lęk i osłabić zdolność do uwolnienia traumy
- Osoba przeszła przez traumę dziecięcą, która mogła wynikać z braku poczucia bezpieczeństwa w rodzinie, oddzielenia od rodzica(ów), poważnej choroby, inwazyjnych procedur medycznych, wykorzystywania seksualnego, przemocy fizycznej

lub/i emocjonalnej, przemocy domowej, zaniedbania,
znęcania się

Większość ludzi reaguje na zdarzenie traumatyczne w złożony sposób. Owe reakcje są normalną odpowiedzią organizmu na nienormalne wydarzenie. Reakcje mogą utrzymywać się przez kilka dni, tygodni, a nawet miesięcy. Najcięższą postacią przeżycia traumatycznego jest rozwinięcie się Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD). Typowe reakcje na szokujące zdarzenie mogą być zarówno z poziomu emocji, jak i ciała:

- Szok, zaprzeczenie, niedowierzanie - „Nie, to niemożliwe”, „To nie dzieje się naprawdę”, „Nie wierzę, że to się stało”, „To jakiś koszmar, z którego zaraz się obudzę”, itd.
- Złość, rozdrażnienie, zmiany nastrojów
- Poczucie winy, wstyd - „To przeze mnie to się stało”, „Nigdy sobie tego nie wybaczę”, itd.
- Smutek, beznadzieja - „Moje życie nie ma więcej sensu”, „Nie potrafię się więcej cieszyć”, itd.
- Zaburzenia koncentracji, rozkojarzenie

- Lęk
- Uciekanie od towarzystwa
- Poczucie odizolowania lub obojętności
- Bezsenna noc lub koszmary nocne
- Przyspieszone bicie serca
- Bóle w ciele
- Zmęczenie
- Napięcie w mięśniach

Gdy organizm radzi sobie z traumą, po jakimś czasie symptomy zanikają. Natomiast gdy nie jest sobie w stanie poradzić, może rozwinąć się PTSD. Typowe objawy PTSD to:

- Powtarzające się koszmary nocne, bezsenność
- Ciągły stan napięcia, bycie w gotowości na wypadek, gdyby to znowu miało się powtórzyć
- Powracające tzw. wtargnięcia, czyli nagłe przeżywanie wydarzenia jeszcze raz, tak jak gdyby działo się ono teraz; wtargnięcie może być zainicjowane przez cokolwiek, gdziekolwiek i kiedykolwiek

- Ciągłe unikanie wszystkiego, co ma związek z wydarzeniem, nawet myśli, czy rozmów, niepamiętanie szczegółów wydarzenia
- Znieczulenie, zubożenie, wycofanie emocjonalne
- Skłonność do używania środków odurzających
- Jako następstwo ww. objawów, może dojść do poważnych trudności w funkcjonowaniu społecznym i rodzinnym, a to z kolei do utraty przyjaciół, rozwodów

Być może jesteś osobą, która przeżyła zdarzenie traumatyczne i doświadcza różnych symptomów. Nieważne jak wielkie czy małe to zdarzenie było; nieważne, że inni mówią „No co ty, weź się wreszcie w garść, przecież nic takiego się nie stało”; nieważne, że stało się to 15 lat temu i myślisz sobie „Ee, lepiej do tego nie wracać, jeszcze mi to na nowo odżyje”. Jeśli wokół danego wydarzenia ciągle istnieje strach, albo organizm daje różne sygnały, to warto się tym zająć za pomocą EFT. Metoda jest łagodna dla traumy i usuwa ją na trwałe.

Ważna uwaga: Jesteś w pełni odpowiedzialny/a za swój stan emocjonalny, tylko ty wiesz jak się czujesz. Jeśli obawiasz się

samodzielnej pracy nad swoją traumą, boisz się odnowienia traumy lub konfrontacji z nią, skontaktuj się z trenerem EFT, który specjalizuje się w wydarzeniach traumatycznych/PTSD.

Jeśli natomiast czujesz wewnętrzną zgodę na to, aby spróbować jak EFT radzi sobie z konsekwencjami traumatycznych wydarzeń, możesz to zrobić teraz. Zakładam, że wiesz jak wykonuje się metodę EFT. Gdybyś jednak nie wiedział/a, to odsyłam najpierw do bezpłatnych materiałów objaśniających i pokazujących wykonywanie EFT na stronie www.eft.serenity-lab.com. Naucz się podstawowej procedury i wróć tutaj.

Jedną z **najważniejszych rzeczy** w EFT podczas pracy nad traumą są **szczegóły**. Dla potrzeb niniejszego rozdziału założmy, że naszym traumatycznym zdarzeniem był wypadek samochodowy.

Była zima, wracaliśmy w nocy samochodem z Wigilii u wujka. Było trochę ślisko, bo napadało wcześniej świeżego śniegu, więc tata jechał powoli. Na drodze było pusto i świecił piękny księżyc. Nagle w oddali z przeciwka zobaczyliśmy dość szybko jadący samochód. „Co za idiota!”, wykrzyknęła mama.

Obydwa samochody zbliżały się do siebie i wszystko byłoby w porządku, samochody minęłyby się, gdyby nie fakt, że znajdowały się na zakręcie w momencie mijania. Zbyt szybko jadący samochód wpadł w poślizg i uderzył w nas. Potem był tylko huk, krzyk, ból, ciemność. Obudziłem się po chwili, gdy na miejscu wypadku była karetka i policja. Niesamowicie bolało mnie ramię: złamane. Mama była w szoku, a tata trzymał się za głowę rozmawiając z policjantem. A brat...? Brat nie przeżył. Śmiertelny uraz głowy, zginął na miejscu. Okazało się, że w pędzącym samochodzie byli rozbawieni i niezbyt trzeźwi młodzi ludzie wracający ze „świątecznej imprezy”. Wszyscy oni przeżyli. Obydwa samochody do kasacji.

Podczas zdarzenia traumatycznego, nasz mózg przestawia się na zupełnie inne przetwarzanie informacji i rejestruje z niebywałą precyzją każdy jeden szczegół, jaki towarzyszy zdarzeniu. Robi to automatycznie, traktując każdy z tych szczegółów jako coś „co dzieje się, gdy życie jest w zagrożeniu”. Robi to po to, aby na przyszłość wykryć potencjalne zagrożenie i uniknąć nieszczęścia. Niestety, ponieważ mózg robi to zupełnie bezrefleksyjnie i w niewiarygodnym tempie, to nawet neutralne bodźce, jak np.

piękny księżyc podczas wypadku, rejestrują się jako coś, co jest niebezpieczne. Jeśli następstwa traumy zostają uwolnione z organizmu, to księżyc wpadnie z powrotem do kategorii obiektów neutralnych i stanie się po prostu księżycem. Jeśli natomiast organizm nie radzi sobie, to każdorazowe spojrzenie na księżyc może wywoływać lęk, czy przywracać bolesne wspomnienia. Dlatego każdy szczegół jest tutaj ważny, gdy stosujemy EFT.

Wypisz wszystkie szczegóły twojej traumy, jakie przychodzą ci do głowy. W naszym przykładzie mogą to być:

- noc, księżyc, zima, śnieg
- szybko jadący samochód
- piosenka, która wtedy szła w radiu
- przebywanie na tylnym siedzeniu samochodu
- światła samochodu jadącego z przeciwka
- krzyk
- wigilia
- zakręt na drodze
- huk zderzenia

- widok karetki, czy wozu policyjnego
- widok krwi
- i wiele innych

Każdy z powyższych szczegółów może przywoływać lęk, lub inne emocje. Zrób swoją listę. Oceń na skali 0-10 jak intensywny jest każdy z tych szczegółów. Na każdy z nich zrób EFT. Rundy EFT powtarzaj dotąd, aż intensywność emocjonalna zejdzie do 0-1.

Podczas wykonywania rund EFT zauważ, czy nie pojawiają się jakieś nowe szczegóły, które wcześniej nie przyszły ci do głowy. Zapisz je. Zwróć też uwagę, jakie emocje się pojawiają. W naszym przykładzie mogły rozwinąć się takie oto emocje:

- strach przed jazdą samochodem
- strach przed jazdą w zimie
- nienawiść do młodych kierowców
- złość na tatę, że temu nie zaradził
- poczucie winy, że to brat zginął, a nie ja
- złość, że drogi były nie posypane piaskiem

- żal, rozpacz po stracie brata
- złość na wujka, że zaprosił nas na wigilię
- nienawiść do świąt
- i wiele innych

Zrób listę swoich emocji. Oceń na skali 0-10 jak mocne one są. Na każdą z osobna zrób EFT. Niech cała intensywność zejdzie do 0-1. Jeśli szczegółów i emocji jest wiele, możesz rozłożyć sobie całą pracę na kilka dni, żeby było łatwiej i nie za dużo na raz.

Po zakończonej pracy nad każdym aspektem, albo nad całym problemem, należy przetestować wyniki w realnych warunkach. Załóżmy z naszego przykładu, że widok księżycy zawsze przywoływał bolesne wspomnienia, żal, lęk, złość. Jeśli myśl o tym nie wywołuje już żadnej reakcji, wybierz się późnym wieczorem na spacer, albo wyjdź na balkon i popatrz na księżyc. Zauważ każdą reakcję jaka się pojawia. Jeżeli ciągle czujesz jakąś intensywność, zrób od razu EFT, aż zejdzie ona do 0. Czasami test może przyjść niespodziewanie, np. wybrałeś się na przejażdżkę rowerem i przejeżdżasz obok

domu, gdzie na podwórku bawią się dzieci. W impecie świetnej zabawy nagle dzieci zaczynają krzyczeć, a ty czujesz lekki ścisk lęku w brzuchu, a w myślach widzisz mamę krzyczącą w samochodzie. Co prawda nie jest to już takie bolesne jak było kiedyś, ale ciągle jest mała reakcja. Zatrzymaj się i zrób EFT na wszystko, co się pojawiło.

Istnieją dwie techniki EFT do pracy z traumą. Jedną z nich to **Technika Traumatyzacji bez Łez**, a druga to **Technika Filmu**. O szczegółach możesz przeczytać w Samouczku napisanym przez twórcę metody Gary Craiga. Tłumaczenie znajdziesz na stronie www.eft.serenity/lab/samouczek.

Poniżej znajduje się 5 przykładowych rund EFT do zastosowania na nasz powyższy przykład. Możesz skorzystać z tych przykładów i powstawić do nich swoje własne emocje i szczegóły wydarzenia traumatycznego. Dla ułatwienia, słowa, które można zastąpić, są pochyloną czcionką.

W zależności od tego, z jakim problemem pracujemy za pomocą EFT, dobieramy różne afirmacje. Niekiedy są one dość

złożone, kwieciste i różnorodne. W pracy nad traumą nie ma potrzeby tego robić. Dobrze, jeśli zdania są proste.

Przykład 1

Punkt Karate:

Mimo że boję się jechać samochodem i cały się trzęsę, gdy muszę to zrobić, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że na samą myśl o jeździe samochodem jako pasażer robi mi się niedobrze, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że nie jestem w stanie wsiąść do samochodu, bo boję się, że to znów się stanie, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: Ten strach

Bok Oka: Ten strach

Pod Okiem: Ten strach

Pod Nosem: Ten strach, że to się znów stanie

Broda: Ten strach

Obojczyk: Ten strach na samą myśl o jeździe samochodem

Pod Pachą: *Boję się być pasażerem*

Głowa: *Nie jestem w stanie wsiąść do samochodu*

Brew: *Wybieram wolność od tego strachu*

Bok Oka: *Marzę o tym, aby znów cieszyć się jazdą samochodem*

Pod Okiem: *Wybieram wolność od tego strachu*

Pod Nosem: *Pamiętam przyjemny powiew letniego powietrza przez otwarte okno samochodu*

Broda: *Wybieram wolność od tego strachu*

Obojczyk: *Chcę się czuć bezpiecznie i spokojnie, gdy jadę samochodem*

Pod Pachą: *Wybieram wolność od tego strachu*

Głowa: *W pełni zasługuję na wolność od tego strachu i cieszę się, że mogę to zrobić*

Przykład 2

Punkt Karate:

Mimo że każde święta Bożego Narodzenia są dla mnie nie do zniesienia, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że święta przynoszą tylko smutek, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że nie mam ochoty nigdy więcej obchodzić żadnych świąt, wybieram spokój teraz.

Brew: *Nie znoszę świąt*

Bok Oka: *W każde święta czuję się fatalnie*

Pod Okiem: *W święta dzieją się straszne rzeczy*

Pod Nosem: *Nie lubię świąt*

Broda: *Nie chcę obchodzić żadnych świąt!*

Obojczyk: *Nie znoszę świąt*

Pod Pachą: *Święta są nie dla mnie*

Głowa: *Święta przynoszą tylko nieszczęście*

Brew: *Mam pełne prawo czuć się tak jak się czuję, nie ma w tym nic złego*

Bok Oka: *Wybieram spokój teraz*

Pod Okiem: *Tamte święta były rzeczywiście straszne, ale teraz jestem bezpieczny*

Pod Nosem: *Jestem bezpieczny*

Broda: *Otwieram się na spokój, nawet jeśli święta nadejdą*

Obojczyk: *Uwalniam ten świąteczny ból i wybieram spokój*

Pod Pachą: *Jestem bezpieczny teraz*

Głowa: *Zastępuję w pełni na wolność emocjonalną w każde święta*

Przykład 3

Punkt Karate:

Mimo że za każdym razem, gdy widzę karetkę, to przypomina mi się ten wypadek, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że za każdym razem, gdy widzę karetkę, to przypomina mi się ten wypadek, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że za każdym razem, gdy widzę karetkę, to przypomina mi się ten wypadek, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Brew: *Ten widok karetki*

Bok Oka: *Ten widok karetki*

Pod Okiem: *Ten widok karetki*

Pod Nosem: Karetka przypomina mi o wypadku

Broda: Nie chcę o tym myśleć

Obojczyk: Ta karetka na miejscu wypadku

Pod Pachą: Nie lubię karetek

Głowa: Ten widok karetki

Brew: Wybieram wolność od tej reakcji na karetkę

Bok Oka: Karetki są potrzebne

Pod Okiem: Jestem wdzięczny, że mieliśmy karetkę na miejscu wypadku i uzyskaliśmy pomoc

Pod Nosem: Uwalniam się od tych wszystkich karetek, które widzę na ulicach

Broda: Doceniam ich rolę i pracę

Obojczyk: Pozwalam tym emocjom z wypadku powoli odejść

Pod Pachą: Mogę się czuć spokojnie, gdy widzę karetkę

Głowa: Karetki niosą pomoc, więc mogę się czuć bezpiecznie

Przykład 4

Punkt Karate:

Mimo że czuję się winny, że to mój brat zginął, a nie ja, wybieram spokój.

Mimo że czuję się winny, że to on, a nie ja, wybieram spokój.

Mimo że nigdy sobie nie wybaczę, że to on zginął, wybieram spokój.

Brew: *Nie zasłużyłem na to, abym to ja przeżył*

Bok Oka: *Dlaczego on, a nie ja....?*

Pod Okiem: *To poczucie winy*

Pod Nosem: *To poczucie winy*

Broda: *Dlaczego nie ja...?*

Obojczyk: *Brat nie zasłużył na śmierć*

Pod Pachą: *To poczucie winy*

Głowa: *Nigdy sobie tego nie wybaczę*

Brew: *Wiem, że niektóre rzeczy są poza moją kontrolą*

Bok Oka: *Kocham mojego brata*

Pod Okiem: *I jestem wdzięczny, że dane nam było spędzić te wszystkie lata razem*

Pod Nosem: *Cieszę się, że miałem wspaniałego brata*

Broda: *To nie ode mnie zależy, kiedy ludzie odchodzą*

Obojczyk: *Otwieram się na wybaczenie sobie tego, że żyję*

Pod Pachą: *Mój brat przecież nie chce, żebym tak się czuł*

Głowa: *Jest mi trudno bez niego, ale wiem, że jest on w dobrym i bezpiecznym miejscu*

Przykład 5

Punkt Karate:

Mimo że gdy widzę roześmianych młodych ludzi w samochodzie, to wzbiera we mnie nienawiść, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że to ich bezmyślność i głupota doprowadziła do tego wypadku i nienawidzę ich za to, akceptuję siebie i wszystko to, co czuję.

Mimo że nienawidzę młodych ludzi będących pod wpływem alkoholu, akceptuję siebie i wszystkie swoje uczucia.

Brew: *Ta wściekłość*

Bok Oka: *Nienawidzę ich*

Pod Okiem: *Nienawidzę ich*

Pod Nosem: *Ci bezmyślni mordercy*

Broda: *Ta wściekłość*

Obojczyk: *Ta wściekłość*

Pod Pachą: *Jak można być tak nieodpowiedzialnym*

Głowa: *Ta wściekłość*

Brew: *Wybieram relaks*

Bok Oka: *Nie jestem odpowiedzialny za ich głupotę*

Pod Okiem: *Dlatego pozwalam sobie na spokój*

Pod Nosem: *Mam nadzieję, że czegoś się nauczyli powodując ten wypadek*

Broda: *Chcę być wolny od tej wściekłości na nich*

Obojczyk: *Otwieram się na to, że może kiedyś będę w stanie im wybaczyć*

Pod Pachą: *Na razie wybieram spokój*

***Głowa:** Chcę, aby mój brat był ze mnie dumny, dlatego uwalniam tę nienawiść*

Wskazówka:

Nie mieszaj aspektów ani emocji. Jeśli pracujesz nad jakimś szczegółem i w trakcie pojawi ci się coś nowego, skończ to pierwsze najpierw, a dopiero potem zajmij się tym nowym. To samo dotyczy emocji. Jest to dość częste, że w trakcie pracy odsłaniają się nowe warstwy problemu, jednak przeskakiwanie do nich w tej samej rundzie nie przynosi dobrych rezultatów. Skończ to co zacząłeś/aś i rozpocznij nowy aspekt od Punktu Karate.

ROZDZIAŁ IV

NAŁÓG



Uzależnienia istnieją w świecie ludzkim od niepamiętnych czasów. Najbardziej powszechne to alkohol, tytoń, jedzenie, seks, oraz różne substancje psychoaktywne. W bardziej nowoczesnych czasach dochodzą takie rzeczy jak telewizja, czy Internet.

Na temat nałogów napisano już wiele, dlatego po szczegóły odsyłam do literatury fachowej. Tutaj skupimy się tylko na kilku charakterystykach, które są przydatne w pracy nad nałogiem za pomocą EFT.

Gdy zapytamy osoby uzależnionej dlaczego tkwi w swym nałogu, to uzyskamy odpowiedzi typu: jestem nieszczęśliwa w małżeństwie, nie radzę sobie z problemami, nie mam silnej woli aby z tego wyjść, to mi pomaga lepiej się poczuć, mam depresję, jestem słaby, to jest genetyczne, czuję pustkę, nie mam co zrobić z rękami, i wiele innych powodów.

Z punktu widzenia EFT istnieje TYLKO JEDNA przyczyna wspólna dla wszystkich nałogów: CHRONICZNE NAPIĘCIE w układzie nerwowym, które wymaga redukcji. A w jaki sposób osoba go redukuje, czy to przez tytoń, czy alkohol, leki,

czy ruletkę, to zależy od upodobań, warunków kulturowo-środowiskowych, skłonności itd. Jednak wszystko to zmierza do jednego celu, którym jest *potrzeba redukcji napięcia*.

W trakcie pracy przy pomocy EFT, źródła owego napięcia często wychodzą na wierzch, nieraz w zaskakujący sposób i należy je wkomponować w proces, jednak to z czym pracujemy to zaburzona energia (napięcie), a nie analiza źródeł.

Cechą charakterystyczną w nałogach jest to, że osoba jest z reguły **PSYCHOLOGICZNIE ODWRÓCONA** przeciw wyjściu z nałogu. Co oznacza, że ma trudności z jego zakończeniem, siła woli nie działa, a wymówki i odkładanie na później są na porządku dziennym.

Bezpośrednie działanie EFT przy wychodzeniu z nałogu polega na tym, że EFT neutralizuje pożądanie danej używki w danym momencie. Czyli np. pojawia się chęć zapalenia papierosa, osoba robi EFT i chęć zanika, a pojawia się niechęć. To pożądanie po jakimś czasie wróci, ale przy systematycznym stosowaniu ta chęć pojawia się rzadziej i rzadziej, aż w końcu

w ogóle się nie pojawia. System zostaje wyciszony z napięcia oraz przetrenowany do innego reagowania na daną używkę. Proces jest bezbolesny i nie wymaga siły woli, bo chwilowa niechęć do używki jest autentyczna i silna.

Problem jednak pojawia się zanim osoba zastosuje EFT w celu zneutralizowania pożądanego. Jeżeli osoba jest mocno odwrócona psychologicznie i ma wiele lęków związanych z wychodzeniem z nałogu, oraz posiada mocne korzyści wtórne z nałogu, to mimo, iż wie, że EFT zniesie chęć do używki i wyciszy system, to będzie miała mocny opór, aby EFT zastosować.

Dlatego przed przystąpieniem do pracy z nałogiem dobrze jest zrobić sobie małą retrospekcję swojego nałogu, aby go lepiej poznać i w ten sposób ułożyć trafne Ustawienia, które rozbroją lęk, wtórne korzyści i opór. Każda odpowiedź to materiał do zrobienia EFT. Niektóre odpowiedzi będą wymagały głębszego zastanowienia się, a niektóre w sposób automatyczny pojawią się w głowie. Poniżej znajduje się przykład dotyczący nałogu palenia.

- **WYMIENŃ 10 KORZYŚCI JAKIE MASZ ZE SWOJEGO NAŁOGU**

1. *Palenie odrywa mnie na chwilę od codzienności/ problemów/ myślenia/itd.*

Ustawienie:

Mimo że muszę zapalić, aby oderwać się na chwilę od myślenia i problemów, akceptuję siebie całkowicie i głęboko. (3x)

Przypominacz:

Muszę zapalić, aby oderwać się od myślenia i problemów.

2. *Palenie mnie uspokaja, czuję się dobrze po zapaleniu.*

Ustawienie:

Mimo że palę, aby poczuć się dobrze i się uspokoić, akceptuję siebie całkowicie i to co czuję.

Przypominacz:

Palę, aby poczuć się dobrze i się uspokoić.

3. Czuję się lepszy od innych. Gdy patrzę na innych, którzy nie palą, podczas gdy ja palę, to mam poczucie, że jestem lepszy od nich.

Ustawienie:

Mimo że palę po to, aby poczuć się lepszy od innych / gdy palę, to czuję się lepszy od innych, akceptuję siebie całkowicie i wybaczam sobie, że tak mam.

Przypominacz:

Palę, aby poczuć się lepszy od innych.

Gdy palę, to czuję się lepszy od innych.

Itd.

- **ILE RAZY PRÓBOWAŁEŚ JUŻ UWOLNIĆ SIĘ OD SWOJEGO NAŁOGU?**

Obserwuj, jakie emocje w związku z tym się pojawiają. Np.

Złość

Ustawienie:

Mimo że jestem zły na siebie, że próbowałem już tyle razy i nigdy mi się nie udało, pozwalam sobie spróbować jeszcze raz i wybieram spokój.

Przypominacz:

Ta złość, że próbowałem już tyle razy.

To samo zrób z pozostałymi emocjami, jak np.:

Zniechęcenie

Poczucie winy

Smutek

Itd.

- **CO SPOWODOWAŁO, ŻE WRÓCIŁEŚ DO NAŁOGU?**

Np.:

1. Nie mogłem już dłużej wytrzymać bez papierosa.

Ustawienie:

Mimo że znowu wróciłem do nałogu, bo nie mogłem bez niego wytrzymać, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Przypominacz:

Nie mogłem już wytrzymać bez papierosa.

2. Było dobrze, ale straciłem pracę i stres z tym związany był zbyt duży.

Ustawienie:

Mimo że stres po stracie pracy był tak wielki, że musiałem wrócić do nałogu, aby się uspokoić, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Przypominacz:

Ten stres po stracie pracy.

3. *Mój nałóg to jak przyjaciel, z radością go znowu powitałem, trudno mi się z nim rozstać.*

Ustawienie:

Mimo że mam trudność, aby rozstać się z nałogiem, który jest jak mój przyjaciel, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Przypominacz:

Mój nałóg jest moim przyjacielem.

Zauważ, że niezależnie od tego jaka jest przyczyna, to **zawsze powodem powrotu jest narosłe napięcie i potrzeba jego redukcji.**

- **OD JAK DAWNA MASZ SWÓJ NAŁÓG?**

Jeśli nałóg trwa od wielu lat, pojawiają się myśli typu:

Ten nałóg mam już tak długo, że wątpię, abym mógł z niego wyjść.

Ustawienie:

Mimo że mam ten nałóg już od tak dawna, że prawdopodobnie nie da się z nim nic zrobić, otwieram się na to, że istnieje sposób, aby z niego wyjść.

Przypominacz:

Ten nałóg trwa zbyt długo, aby z niego wyjść.

- **JAK CZĘSTO „KORZYSTASZ” ZE SWOJEGO NAŁOGU?**

Np.: co godzinę, kilka razy dziennie, codziennie, itd.

Ustawienie:

Mimo że muszę zapalić przynajmniej raz na godzinę, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Przypominacz:

Ten przymus palenia co godzinę.

- **GDZIE?**

Np.: *poza domem, w domu, w pubie, na spacerze, w samochodzie, na imprezie, itp.*

Mimo, że mam potrzebę aby zapalić za każdym razem gdy wychodzę z domu, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

- **KIEDY?**

Np.: *gdy spotykam przyjaciół, gdy mam przerwę w pracy, gdy jestem sam, itp.*

Ustawienie:

Mimo że palę zawsze, gdy spotykam swoich przyjaciół, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Przypominacz:

Palę zawsze, gdy spotykam przyjaciół.

- **JAKI JEST POWÓD, ŻE CHCESZ WYJŚĆ Z NAŁOGU AKURAT DZISIAJ?**

Np.:

1. *Lekarz mi powiedział, że muszę*

Ustawienie:

Mimo że lekarz mi powiedział, że muszę skończyć z paleniem, bo jak nie to dostanę zawału, otwieram się na życie wolne od palenia.

Przypominacz.

Ten strach, że dostanę zawału, jeśli nie przestanę palić.

2. *Zbyt wiele pieniędzy mnie to kosztuje*

Ustawienie:

Mimo że chcę skończyć z moim nałogiem, bo za dużo mnie to kosztuje i moja rodzina na tym cierpi, a jednocześnie się boję, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Przypominacz:

Palenie jest zbyt drogie i moja rodzina na tym cierpi.

3. *Wszędzie mówią, w TV, w radiu, w gazetach, że to bardzo szkodzi*

Ustawienie:

Mimo że te wszystkie informacje o paleniu są dość straszne i boję się dalej palić, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Przypominacz:

Boję się, że umrę, gdy nie przestanę palić.

- **CZY CHCESZ WYJŚĆ Z NAŁOGU DLA SIEBIE, CZY MOŻE JAKIEJŚ INNEJ OSOBY, ALBO POWODU?**

Odpowiedzą powinno być *Dla siebie*. Jeśli np. powodem jest *Chcę przestać palić, bo osoba, która naprawdę mi się podoba powiedziała, że umówi się ze mną tylko wtedy, gdy przestanę palić*, to taka motywacja często ma krótkie nogi. Oczywiście zawsze może się zdarzyć, że powodem jest np. ktoś inny, ale

osoba zauważa z czasem, że niepalenie jest naprawdę dobre i wtedy powód zmienia swoje źródło, co staje się właściwą motywacją. W przeciwnym razie, gdy zewnętrzne źródło motywacji się wyczerpuje, osoba z ulgą wraca do nałogu.

Zadaj sobie pytanie, czy głęboko na dnie duszy NAPRAWDĘ masz ochotę wyjść z nałogu i zrobić to tylko i wyłącznie dla siebie. Zauważ wszelkie myśli, czy dialog wewnętrzny, które pojawiają się podczas odpowiedzi oraz związane z tym emocje. Na wszelkie negatywne emocje zrób EFT.

Np.

1. *Czuję panikę, gdy myślę o życiu wolnym od mojego palenia.*

Ustawienie:

Mimo że czuję panikę, gdy nie widzę więcej papierosów w moim życiu, akceptuję siebie i to co czuję.

Przypominacz:

Ta panika, gdy nie widzę więcej papierosów w moim życiu.

2. Tak naprawdę, to jest taka część mnie, która uwielbia palić i wcale nie chce wyjść z tego nałogu.

Ustawienie:

Mimo że jest taka część mnie, która nie chce wyjść z nałogu, akceptuję siebie i tę część mnie.

Przypominacz:

Ta część mnie, która nie chce wyjść z nałogu.

Wszelkie tego typu emocje i myśli powinny zostać dobrze opukane, aby przygotować organizm na właściwe wyjście z nałogu.

Nałóg nie bierze się znikąd, najczęściej służy jako przykrywka do czegoś. Jak wspomnieliśmy wcześniej, podczas procesu EFT różne wspomnienia, emocje mogą niespodziewanie się pojawić. Potencjalnie, wszystko to ma związek z nałogiem lub jest jego przyczyną. Aby skutecznie uwolnić się od nałogu, należy się tym zająć, w przeciwnym razie powrót do nałogu będzie nieunikniony. Tak naprawdę, powrót do nałogu jest zawsze podświadomie planowany. Silna wola pozwala na

wolność od nałogu przez jakiś czas, ale jest taka część osoby uzależnionej, która i tak wie, że prędzej czy później do nałogu powróci. Ta część to część skrzywdzona, nieszczęśliwa, pełna żalu, złości, smutku, lęku czy innych negatywnych emocji. Jediną nadzieją tej części jest ponowne zanurzenie się w nałogu, bo wtedy dochodzi do chwilowego znieczulenia owych przykrych emocji i życie staje się „znośniejsze”. Ta część nie zdaje sobie sprawy, że istnieją inne sposoby na uleczenie emocjonalnego bólu i w swoim przekonaniu robi to, co najlepsze.

W zależności od tego, co danej osobie wyjdzie spod nałogu na powierzchnię, trzeba włączyć to do procesu EFT, aby oczyścić zaburzoną energię. Jeśli są to sprawy poważne, dobrze byłoby popracować z kimś drugim, ponieważ samemu może być zbyt trudno.

Również, w zależności od tego, co jest motorem nałogu, ważne jest, aby do pracy z zaburzoną energią włączyć afirmacje pozytywne, które zastąpią dotychczasowe szkodliwe wzorce emocjonalne, czy przekonania na swój temat. Kolejny rozdział zawiera przykłady rund pozytywnych, które zaczerpnięte

zostały z artykułu Joanny Chełmickiej *Runda pozytywna - runda przejściowa. Charakterystyka i zwroty.*

ROZDZIAŁ V

AFIRMACJE POZYTYWNE

Joanna Chetmicka



Poniższe przykłady afirmacji pozytywnych pochodzą z artykułu Joanny Chełmickiej *Runda pozytywna - runda przejściowa. Charakterystyka i zwroty*.

Afirmacje pozytywne stosujemy zwykle po sekwencji, czyli tzw. „rundzie negatywnej”. Kiedy początkowe negatywne emocje zostaną częściowo osłabione, wtedy otwiera się droga do przyjęcia pozytywnych przekonań. Niekiedy moc negatywnych emocji czy przekonań jest na tyle silna, że wypowiedzenie pozytywnych afirmacji nie przynosi żadnego skutku, albo wręcz wywołuje sprzeciw, a w najlepszym wypadku - powątpiewanie. Dlatego najpierw dobrze jest zająć się zneutralizowaniem negatywnych emocji w stopniu, który pozwoli zadziałać afirmacjom pozytywnym. Nie tylko wzmocni to efekty sekwencji, ale również pozwoli wypełnić pustą przestrzeń, jaka zostaje po wyeliminowaniu negatywnych emocji i przekonań.

PRZYKŁADY DO RUND PRZEJŚCIOWYCH I POZYTYWNYCH

Uwalniam

- Uwalniam (...)
- Uwalniam ten problem i cieszę się, że nie muszę wiedzieć i rozumieć, jak to się dzieje
- Uwalniam (...) i wybieram spokój, że jest to dobre dla mnie i dla wszystkich z tym związanych

Wybieram

- Wybieram wolność od (...)
- Wybieram pokojowe rozwiązanie tego problemu/konfliktu, które będzie źródłem zadowolenia dla wszystkich z tym związanych

Pozwalam sobie

- Pozwalam sobie na uwolnienie (...)

- Pozwalam sobie na wolność (...)
- Pozwalam sobie poczuć się wolną i szczęśliwą
- Pozwalam sobie na bycie lojalną przede wszystkim wobec samej siebie
- Pozwalam sobie na bycie wolną w moich wyborach

Bezpiecznie

- Bezpiecznie uwalniam (...)
- Bezpiecznie wybieram (...)
- Bezpiecznie pozwalam sobie na (...)
- Bezpiecznie otwieram się na (...)

Wolno mi

- Wolno mi uwolnić (...)
- Wolno mi wybrać wolność od (...)
- Wolno mi bezpiecznie uwolnić (...)

- Wolno mi być przede wszystkim lojalną wobec samej siebie
- Wolno mi w tej jednej chwili stać się wolną od (...) i wybrać dla siebie radość, szczęście, spokój, bezpieczeństwo, zdrowie, bogactwo
- Wolno mi wybrać to jak się z tym (...) czuję i wolno mi wybrać dobre samopoczucie
- Wolno mi zmienić zdanie
- Wolno mi kochać siebie, taką, jaka jestem
- Wolno mi dobrze się czuć, niezależnie od tego, co się stało
- Wolno mi być szczęśliwą, nawet jeśli przeżyłam to, co przeżyłam

Mam prawo

- Mam prawo uwolnić (...)
- Mam prawo do wolności od (...)
- Mam prawo otworzyć się na wolność od (...) i na nowe, dobre doświadczenia związane z tą wolnością

- Mam prawo wybrać to jak się czuję i wybieram dobre samopoczucie
- Mam prawo być wolną od wszelkich narzuconych mi ograniczeń
- Mam prawo czuć się wolna emocjonalnie
- Mam prawo wybrać to, co daje mi radość i szczęście
- Mam prawo uwolnić wszystko, co utrudnia lub uniemożliwia mi bycie sobą
- Mam prawo otworzyć się na zmiany
- Mam prawo zmienić się tak jak chcę i czuć się z tym dobrze
- Mam prawo być szczęśliwa w życiu

Otwieram się

- Otwieram się na wolność od (...)
- Otwieram się na możliwość uwolnienia od (...)
- Otwieram się na to, że wolność od (...) jest dla mnie możliwa, tylko nie wiedziałam o tym do tej pory
- Otwieram się na to, że wolność od (...) będzie dobra dla mnie i dla wszystkich z tym związanych

- Otwieram się na swoją siłę, która jest we mnie, chociaż już zapomniałam, jak to jest czuć ją w sobie
- Otwieram się na nowe możliwości, które staną się dla mnie źródłem radości, szczęścia, miłości, wolności, świadomości, rozwoju, mądrości, zdrowia, dobrych relacji, bogactwa, itp.
- Otwieram się na radości każdego dnia
- Otwieram się na dobrych ludzi w moim życiu
- Otwieram się na to, że wszystko mi sprzyja
- Otwieram się na to, że wolno mi być szczęśliwą, tylko nikt mi tego nie powiedział
- Otwieram się na nowe doświadczenia, które staną się dla mnie źródłem radości, szczęścia, miłości, wolności, świadomości, rozwoju, mądrości, zdrowia, dobrych relacji, bogactwa, itp.
- Otwieram się na nowe wyzwanie/a
- Otwieram się na szczęście
- Otwieram się na swoje możliwości
- Otwieram się na świat
- Otwieram się na pozytywnych ludzi wokół mnie
- Otwieram się na to, że jestem wartościową osobą

- Otwieram się na życzliwe mi osoby

Rezygnuję

- Rezygnuję z (...)
- Rezygnuję z ograniczania siebie tym problemem
- Rezygnuję z przekonania (...)
- Rezygnuję z walki z tym problemem i wybieram pokojowe rozwiązania, dobre dla mnie i dla wszystkich z tym związanych
- Rezygnuję z inwestowania mojej siły i energii w ten problem
- Rezygnuję z poddania się temu problemowi i uwalniam swoją związaną energię w tym problemie
- Rezygnuję z rezygnacji bycia sobą i bycia tym kim chcę
- Rezygnuję z tego, że z siebie zrezygnowałam
- Świadomie rezygnuję z tego problemu i wybieram rozwiązanie dobre dla mnie i dla wszystkich powiązanych z tym problemem

Rozwiązuję

- Rozwiązuję ten problem
- Rozwiązuję w pokoju wszelkie zależności między mną a (...)
- Rozwiązuję w pokoju wszelkie konflikty, jakie mogę mieć w związku z (...)
- Rozwiązuję energię, która jest związana w tym problemie i pozwalam jej znów swobodnie płynąć
- Rozwiązuję swoją bezsilność wobec tego problemu

Decyduję się

- Świadomie decyduję się na wolność od (...)
- Świadomie decyduję się na uwolnienie od (...)
- Decyduję się rozwiązać ten problem w pokoju i z zadowoleniem dla wszystkich włącznie ze mną
- Decyduję się na bycie przede wszystkim lojalną wobec samej siebie
- Świadomie wybieram dla siebie szczęśliwe życie, które będzie dla mnie źródłem radości, świadomości siebie i

świata, mądrości, pokoju w sobie i ze światem, miłości,
która płynie ode mnie i do mnie

Przykro mi, że

- Przykro mi, że mnie to spotkało
- Przykro mi, że to się stało
- Przykro mi, że czuję to, co czuję
- Przykro mi, że miałam ten problem i że tyle czasu z nim żyłam
- Przykro mi, że już nic nie mogę zrobić
- Przykro mi, że do tej pory nie miałam odwagi do uwolnienia się od (...)
- Przykro mi, że wybrałam dla siebie ten problem (...) ale teraz wolno mi zmienić zdanie i wybrać dla siebie (...)
- Przykro mi, że tyle czasu zmarnowałam na ten problem
- Przykro mi, że musiałam zrezygnować z siebie
- Przykro mi, że odebrano mi radość i szczęście
- Przykro mi, że straciłam swoją radość życia/pogodę ducha

- Przykro mi, że nie wierzę w siebie
- Przykro mi, że miałam takie dzieciństwo
- Przykro mi, jak myślę o tym wszystkim, co mnie spotkało
- Przykro mi, że moje życie tak się potoczyło
- Przykro mi, że jest we mnie tyle smutku/bezradności/lęku/braku wiary w siebie
- Przykro mi, że jestem chora
- Przykro mi, że doświadczyłam takiego cierpienia

Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się

- Uzdrowiam /z miłością uzdrawiam się/ w sobie wszystkie źródła (...) te, które znam i których nie znam
- Uzdrowiam /z miłością uzdrawiam się/ w sobie wszystko, co doprowadziło mnie do (...)
- Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/ z siły, która podtrzymuje we mnie ten problem
- Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/ z przekonania (...)

- Uzdrawiam się /z miłością uzdrawiam się/ całkowicie i głęboko z (...)
- Uzdrawiam /z miłością uzdrawiam/ relację między mną a (...)
- Uzdrawiam się /z miłością uzdrawiam się/ ze wszystkiego, co ogranicza mnie w realizacji siebie
- Uzdrawiam się /z miłością uzdrawiam się/ z wszelkich obciążeń, jakie przejęłam od moich przodków
- Uzdrawiam się /z miłością uzdrawiam się/ ze szkodenia sobie samej i działania wbrew sobie

Wybaczam /z miłością wybaczam/Nie jestem gotowa wybaczyc

- Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie wszystko to, czym przyczyniłam się do powstania tego problemu
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że mam ten problem
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że poddałam się temu problemowi

- Wybaczam /z miłością wybaczam/ tym, którzy cieszyli się lub mieli jakieś korzyści z tego, że miałam ten problem
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że do tej pory nic nie zrobiłam, aby uwolnić się od (...)
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że brakuje mi odwagi do uwolnienia się od (...)
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, to, że nie jestem jeszcze gotowa wybaczać (...) i akceptuję to, że nie jestem jeszcze na to gotowa
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że oddaliłam się od siebie samej
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że uległam presji innych i okolicznościom i zatraciłam samą siebie
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ wszystkim, którzy mi nie wybaczyli i akceptuję ich wybór
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ wszystkim, którzy obciążali mnie sobą
- Wybaczam /z miłością wybaczam/ wszystkim, którzy przekazali mi negatywną energię i zwracam im ją, gdyż należy do nich a nie do mnie

- Akceptuję to, że nie czuję się jeszcze gotowa wybaczyć tego co mi zrobiono

Jeśli

- Jeśli coś może się zmienić, to otwieram się na to, bo nie chcę zatrzymywać tych zmian, tylko, dlatego, że o tym nie wiem
- Jeśli wolno mi być wolną od (...) to wybieram dla siebie tą wolność
- Jeśli mogę otworzyć się na realizację tego, czego pragnę, to otwieram się całą sobą
- Jeśli kiedyś zdecydowałam się stworzyć sobie (...) to teraz zmieniam zdanie i rezygnuję z tego
- Jeśli jest ktoś, komu zależy, abym miała ten problem, to wybaczam mu ze współczuciem i życzę mu odnalezienia swojej drogi do siebie samego

Nawet jeśli

- Nawet jeśli do tej pory miałam ten problem to wolno mi się od niego uwolnić w tej chwili i wybrać dla siebie (...)
- Nawet jeśli stało się to, co się stało, to wolno mi wybrać to jak się z tym czuję i wybieram dla siebie dobre samopoczucie
- Nawet jeśli przez te wszystkie lata miałam ten problem to teraz wybieram od niego całkowitą i głęboką wolność
- Nawet jeśli nie wiem jak uwolnić się od tego problemu, a wręcz straciłam już na to nadzieję, to nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje, ale uwalniam się od tego problemu w tej chwili całkowicie i głęboko
- Nawet jeśli kiedyś sama zdecydowałam się mieć ten problem, to teraz wolno mi zmienić zdanie i wybrać wolność od (...) i wybrać dla siebie radość, spokój, szczęście, pokój, bezpieczeństwo, bogactwo, zdrowie

- Nawet jeśli do tej podtrzymywałam w sobie ten problem, to wolno mi się teraz od tego uwolnić i zacząć uczyć się życia i siebie bez (...)
- Nawet jeśli nie umiem, żyć, bez (...) bo nikt mnie tego nie nauczył i tak naprawdę nie wiem jak to jest nie mieć (...) to wybieram spokój, że nie muszę tego wiedzieć, aby się uwolnić i mogę krok po kroku nauczyć się życia, siebie, bez (...) i będzie to dla mnie źródłem radości, szczęścia, dumy, spokoju, świadomości, bezpieczeństwa, bogactwa, zdrowia
- Nawet jeśli uwolnienie od (...) będzie nie w porządku/nielojalne wobec mojej rodziny, bliskich, znajomych, to wolno mi być lojalną przede wszystkim wobec samej siebie a oni i tak zawsze będą mieli dobre miejsce w moim sercu
- Nawet jeśli nie wierzę, że mogę się uwolnić od (...) to i tak się od niego uwalniam
- Nawet jeśli nie wierze, że mogę w jednej chwili stać się zdrowa, szczęśliwa, wolna od problemów, to i tak wybieram dla siebie zdrowie, szczęście, wolność,

miłość, mądrość, świadomość, akceptację, pokój, bogactwo

- Nawet jeśli nikt we mnie nie wierzył, to od dziś ja wierzę w siebie i jestem dumna z siebie, że dotarłam aż tutaj
- Nawet jeśli nikt nigdy we mnie nie wierzył i przykro mi z tego powodu, to wolno mi to zmienić w tej jednej chwili i wybrać dla siebie dobre samopoczucie, akceptację siebie i wiarę w siebie i moje możliwości
- Nawet jeśli zrobiłam to, co zrobiłam i już nic nie może tego zmienić, to wolno mi wybrać to jak się czuję i wybieram dla siebie dobre samopoczucie, bo kiedy dobrze się czuję, mogę zrobić coś dobrego dla innych i siebie a kiedy cierpię mogę dać tylko cierpienie
- Nawet jeśli jest tyle bólu i cierpienia na świecie to ja wybieram dla siebie dobre samopoczucie i szczęście, bo im więcej jest bólu cierpienia tym potrzeba więcej szczęścia i radości i ja wybieram je dla siebie

To prawda

- To prawda, że mam ten problem i tak naprawdę wcale nie chcę się od niego uwolnić
- To prawda, że nic nie sprawi mi takiej przyjemności jak (np. alkohol, papierosy, szybka jazda), ale świadomie z tego rezygnuję
- To prawda, że bardzo chcę uwolnić się od (...) ale przecież nie umiem żyć bez (...) bo już nie pamiętam jak to jest być wolną (...)
- To prawda, że bardzo chcę uwolnić się od (...) ale jednocześnie jakaś część mnie bardzo się tego boi i robi wszystko, aby (...) nadal pozostał
- To prawda, że sama doprowadziłam do tego, że (...) ale teraz wolno mi to zmienić i zrezygnować z (...)
- To prawda, że jakaś część mnie nie chce uwolnić się od (...) ale jeśli ta wolność może stać się dla niej źródłem radości, to wybieram dla siebie wolność od (...)

Sformułowania do rundy pozytywnej (pozytywna emocja)

- Cieszę się / cieszę się, że...
- Jestem szczęśliwa / Czuję jak ogarnia mnie szczęście / jestem szczęśliwa/y, że ...
- Jestem zadowolona / z zadowoleniem...
- Z radością / Czuję jak ogarnia mnie radość, że...
- To cudowne, że czuję ... / to cudowne, że ... / cudownie, że cudownie się czuję
- Z przyjemnością / to przyjemnie, gdy...
- Doceniam...
- Łatwo / z łatwością...
- Lekko / z lekkością...
- Ufam /Z ufnością...
- Spokojnie / Jestem spokojna / Jestem spokojna o ... / ze spokojem / z głębokim spokojem / Czuję, jak wypełnia mnie spokój / Czuję, że się uspokajam / Czuję jak ogarnia mnie spokój
- Bezpiecznie / Jestem bezpieczna / zawsze i wszędzie jestem bezpieczna / teraz i zawsze jestem bezpieczna

- Czuję jak ogarnia mnie wolność od... / czuję się wolna/y / czuję, jak staję się wolna/y...

Przykładowe zdania, które można wykorzystać w pracy z różnymi tematami

(pozytywna emocja) + zdanie

Np. Cieszę się, że + jestem w porządku wobec siebie i świata

... jestem w porządku wobec siebie i świata

... ktoś mnie kocha

... z łatwością zaczynam nowe życie

... to ja podejmuję decyzję

... że wszystko jest dla mnie możliwe

... uwolniłam/em ten konflikt

... rozwiązanie tego konfliktu jest dla mnie całkowicie bezpieczne

... jestem bezpieczna/y bez tego konfliktu

... doceniam to, że mogę sam/a o sobie decydować

... doceniam wszystkie dobre rzeczy, jakie mnie w życiu spotkały

... doceniam się za to, co we mnie dobre
... doceniam dobrych ludzi wokół mnie
... doceniam się za wszystkie miłe i dobre rzeczy, jakie dla siebie robię
... zapraszam fajnych ludzi do mojego życia
... zapraszam do mojego życia ludzi, którzy akceptują mnie takim, jaki jestem
... w moim życiu są życzliwe mi osoby
... wolno mi być przede wszystkim lojalną wobec samej siebie
... wolno mi iść moją drogą
... jestem wolna w moich wyborach
... idę swoją drogą
... dziękuję wszystkim, którzy dobrze mi życzyli
... dziękuję wszystkim, którzy czuwali nade mną w trudnych dla mnie chwilach
... czuję jak rośnie we mnie moja siła
... mam wolną wolę i wolno mi decydować o sobie i w zgodzie ze sobą
... wszystko mi sprzyja
... w moim życiu jest tylu dobrych ludzi
... mam szczęśliwe życie
... jestem szczęśliwa

... każdy dzień przynosi mi radość życia
... moje życie wzbogaca mnie każdego dnia
... wszystko układa się szczęśliwie dla mnie i dla wszystkich
... odkrywam swój potencjał i moje możliwości, o jakich nie
wiedziałam/em do tej pory
... załatwiam wszystkie swoje sprawy
... otworzyłam/em się na to, że przyjemne i szczęśliwe życie
może być również pełne głębi, świadomości, mądrości, miłości
i dobra
... mam w sobie tyle siły, że udało mi się dotrzeć do tego
punktu, w jakim jestem
... mam w sobie odwagę do odkrywania siebie
... mam w sobie odwagę do zmian w sobie i w moim życiu

POWODZENIA !